



# Novedades Sobre Nutrición

*Alimentando al mundo con conocimientos*



Noviembre de 2015

## Potencial de la batata

*Las batatas pueden reducir los síntomas por deficiencia de vitamina A en los niños*



Ya sea que le gusten machacadas, hornadas, cocidas o en una tarta, el otoño es la temporada en la que surge la batata. Este vegetal favorito en otoño es delicioso, nutritivo y hermoso por dentro. Su color naranja vibrante proviene del beta-caroteno, un fitonutriente saludable y precursor de la vitamina A, un nutriente que ayuda a mantener saludable la piel, promueve una buena visión y salud ocular y ayuda a

mantener en funcionamiento el sistema inmune.

En un estudio de 2015 publicado en *World Development*, investigadores del Instituto Internacional de Investigación de Políticas Alimenticias estudiaron los beneficios de las batatas naranjas en 36 aldeas de Mozambique con un alto predominio de casos con deficiencia de vitamina A. Observaban de manera específica si las batatas naranjas podrían reducir el predominio y severidad de la diarrea en niños, un efecto secundario de la deficiencia de Vitamina A. Dos tercios de las aldeas fueron parte de la intervención que dio soporte al crecimiento de las batatas naranjas en jardines caseros, mientras que el tercio restante sirvió como control. Aproximadamente tres años después del inicio de la intervención, la información demostró una reducción en la ocurrencia y duración de diarrea, marcando una correlación entre la vitamina A en las batatas y la salud intestinal en niños.

La vitamina A juega un papel importante en la salud del sistema inmunológico, el enlace entre la deficiencia de vitamina A y la diarrea. Aunque la deficiencia de vitamina A es menos común en los Estados Unidos que en los países en vías de desarrollo, aprovechar la vitamina A de las batatas puede ayudar a mantener un intestino saludable y mantener fuerte el sistema inmune cuando se aproxime la época de la gripe. Una batata mediana contiene casi 370% de su requerimiento diario de vitamina A por solo 112 calorías.

Las posibilidades de incluir batatas u otros alimentos ricos en vitamina A en la dieta son abundantes. Las batatas son deliciosas machacadas, cortadas en cubos y tostadas

## En esta edición:

- **Potencial de la batata**  
*Las batatas pueden reducir los síntomas por deficiencia de vitamina A en los niños*
- **Guía para el consumo de verduras**  
*Maneras deliciosas de disfrutar de las verduras*
- **Tai Chi para una mejor salud**  
*El Tai Chi puede beneficiar a los pacientes en condiciones crónicas*
- **Calabaza: Toda una bomba de salud**  
*La cáscara y semillas de calabaza pueden contener compuestos saludables*
- **¿Ayudan o perjudican los nitratos y nitritos?**  
*Los nitratos de las plantas tienen efectos distintos que los nitratos de las carnes*
- **Grosellas negras para el cerebro**  
*Las grosellas negras pueden mejorar la función cognitiva*

## Receta Del Día:

- **Panna Cotta de banana y calabaza**

o simplemente cocidas. Intente agregar un poco de pimienta de cayena o canela para obtener un pequeño sabor adicional. Para una cena de otoño rica en batatas conserve nuestra receta de [Sopa turca de vegetales con pesto rojo](#)—una sabrosa combinación de sobras del Día de Acción de Gracias.

**ADICIONAL:** Las Bananas pueden ofrecer beneficios similares. Un estudio publicado en el boletín *Pediatric Infectious Diseases Journal* descubrió que los niños a quienes se da dos bananas por día manifiestan un 60% menos de signos de enfermedades diarreicas infecciosas.

## Guía para el consumo de verduras

### *Maneras deliciosas de disfrutar de las verduras*



Se han ido aquellos días en los que la lechuga predominaba en las alacenas de alimentos. Ingrese a cualquier abacería y tendrá una amplia gama de opciones en lo que respecta a verduras. Con un gran valor nutricional, excelente sabor y versatilidad, no solo es importante sino que sencillo adaptar algunas verduras en su dieta diaria y en su mesa para el día de acción de gracias. A continuación enumeramos algunas verduras que de seguro verá en la abacería, cómo puede prepararlas y disfrutarlas y por qué pueden ser buenas para su salud.

**Arugula** - Esta verdura picante es una excelente fuente de vitamina K, que es importante para la salud ósea. Con un fuerte sabor picante, la arugula se disfruta mejor cruda en ensaladas o ligeramente salpicada en platos con pasta de trigo entero o sobre pizzas de masa delgada como en esta [tarta de higos y verduras](#). Sirva este platillo como una entrada en el día de acción de gracias.

**Verduras color mostaza** - Las verduras color mostaza tienen un ligero sabor amargo y constituyen un delicioso plato de entrada ligeramente salteado con jugo de limón y aceite de oliva. Servidas cocidas, las verduras color mostaza tienen casi la mitad de su contenido diario necesario de vitamina A para dar soporte a la visión e inmunidad.

**Col** - Un nuevo favorito de las masas, la col es una fuente rica de glicosilatos, compuestos con contenido de azufre ligados a la prevención de cáncer. Este vegetal versátil se puede consumir cocinado o crudo -sazonándolo ligeramente con jugo de limón y aceite de oliva para agregar delicadeza o dulzura a las ensaladas -o agregarse a [jugos granizados](#) y jugos de verduras para obtener un aporte nutricional.

**Espinaca** - Finalmente, dejando a un lado su estigma, la espinaca se adopta ahora como una de las principales verduras caseras. Solo 1/2 taza cocida ofrece aproximadamente 16% diario de su requerimiento de vitamina B6, necesario para el metabolismo de energía y la función del sistema nervioso. Agregue espinaca a sopas y estofados, mézclela con pastas o sívala salteada con ajo junto con pescado al vapor. Además la textura delicada de la espinaca se presta para usarse como verdura en ensaladas, y es deliciosa cocida en nuestra ensalada de [Coles de Bruselas y Espinaca Cocidas](#), una entrada perfecta para el día de acción de gracias.

**Bok Choy** - Visto por lo general en la cocina asiática, el bok choy es excelente para saltear y servir como ensaladas. Puede ponerla también a la parrilla para servirse con salmón o camarón. Al igual que otros vegetales crucíferos, el bok choy es una fuente de glucosinatos saludables. Es también una excelente fuente de vitaminas A, C y K.

**Acelga** - La acelga viene en tres variedades -verde (suiza), roja y arco iris -y sabe mejor cocinada al vapor, salteada o a la brasa. Incluya tanto el tallo como las hojas para obtener un contraste de color y textura. Estas fuertes hojas también encierran un contenido nutricional como en estos “Burritos” Miso con zanahorias, que combinan muy bien con las loncheras escolares. La acelga es una buena fuente dietética de antioxidantes fenólicos que pueden ayudar a proteger contra algunas enfermedades crónicas como por ejemplo cáncer o enfermedades cardíacas.

**Col crespa** - Un producto del sur, la col crespa se corta por lo general en tiras y se cocina a la brasa con cebollas. Puede agregarla además a sopas o cocinarlas con frejoles como en este platillo de frejoles con col crespa y arroz. Intente cocinarlas al vapor para una verdadera mejora nutricional. Las investigaciones han demostrado que cocinarlas al vapor incrementa la capacidad de este vegetal de disminuir el colesterol lo cual puede ayudar a disminuir el riesgo de una enfermedad cardíaca.

## Tai Chi para una mejor salud

*El Tai Chi puede beneficiar a los pacientes en condiciones crónicas*



Aunque el arte del Tai Chi se originó en el antiguo oriente, sus aplicaciones y beneficios abundan en el occidente moderno. Esta actividad impactante con intensidad de baja a moderada es un ejercicio adecuado para la población general y puede ser específicamente relevante para aquellos en edades más avanzadas. Un meta análisis de 2015 del boletín *British Journal of Sports Medicine* descubrió que el Tai Chi puede ser beneficioso para adultos mayores con enfermedades crónicas.

Investigadores canadienses compilaron 33 estudios, incluyendo un total de 1.584 participantes, los cuales observaron cómo el Tai Chi mejoraba las condiciones en pacientes con cáncer, insuficiencia cardíaca, osteoartritis y enfermedad pulmonar crónica (EPC). Los hallazgos más importantes fueron los beneficios del Tai Chi a la capacidad para caminar, fortaleza muscular y calidad de vida en la mayoría de las cuatro condiciones crónicas. El Tai Chi mejoró además el dolor y el entumecimiento de aquellos con osteoartritis, la depresión en aquellos con insuficiencia cardíaca y fatiga en aquellos con cáncer. En muchos casos de estudio, el Tai Chi fue la intervención más exitosa versus otros métodos o controles.

El Tai Chi es una práctica china que pone énfasis en las fusiones del Ying y Yang, que representan el equilibrio y la unidad. Existen varios estilos de Tai Chi pero todos se fundamentan en movimientos suaves y fluidos, en donde cada postura fluye hacia la siguiente sin pausas y manteniendo el cuerpo en un movimiento lento y constante. Su práctica involucra una combinación de fortalecimiento, concentración, equilibrio, control de la respiración y relajación, y ha sido vinculada a una mejor salud física, prevención de caídas, flexibilidad y función cardiorrespiratoria.

Si nunca ha intentado con el Tai Chi, no es difícil comenzar. La práctica no requiere de un equipo especial y se puede realizar en interiores o exteriores, solo o en grupo. Puede seguir un video en línea u observar clases de Tai Chi en gimnasios locales o centros ejecutivos.

**ADICIONAL:** ¿Tiene dolor en la espalda? ¡Intente con Pilates! Un estudio descubrió que los pacientes con un dolor de espalda inferior crónico observaban una mejora del dolor del 30% y una mejora de las funciones regulares como

por ejemplo caminar y subir escaleras en un 36% luego de asistir a sesiones de Pilates dos veces por semana durante 90 días.

## Calabaza: Toda una bomba de salud

*La cáscara y semillas de calabaza pueden contener compuestos saludables*



El día de acción de gracias y las calabazas van de la mano, pero la tarta de calabaza de hoy simplemente refleja fielmente el platillo del pasado. En el primer banquete de acción de gracias en 1621, se sirvió el postre como flan dentro de una calabaza hueca en lugar de una masa para tartas. Aunque puede comprar de manera conveniente un nutritivo puré de calabaza enlatado, podría haber beneficios al volver a nuestras raíces y en su lugar cocinar todo el vegetal.

Investigadores portugueses observaron el potencial nutricional de la cáscara y semillas de calabaza, componentes que por lo general se desechan luego de procesarse o se evitan al comprar enlatados. Los hallazgos están publicados en el boletín *Journal of Food Science and Technology*. Científicos prepararon muestras de cáscara y semillas de calabaza secadas al horno y secadas por congelamiento y evaluaron la actividad antioxidante y el contenido de polifenol de las muestras. Los datos demostraron que estos derivados son fuentes potencialmente buenas de compuestos bioactivos que pueden tener beneficios para la salud. En particular, la cáscara de calabaza demostró una alta actividad antioxidante, que correspondió a un nivel alto de compuestos fenólicos, sugiriendo que estos compuestos podrían tener el potencial de limpiar el cuerpo de radicales libres. Además las semillas de calabaza demostraron una actividad antioxidante, teniendo al mismo tiempo una correlación más baja con el contenido fenólico, sugiriendo que para este beneficio puede haber otros compuestos en juego.

Aunque a menudo se desperdician, las pieles y cáscaras de vegetales y frutas son por lo general fuentes ricas de nutrientes y podrían ofrecer beneficios de salud si se consumen. Un estudio anterior que reportamos descubrió que las cáscaras de calabaza y pepino pueden tener el potencial de impedir la manifestación de síntomas diabéticos y mantener constante la glucosa en la sangre, probablemente debido a los polifenoles en la cáscara. Las investigaciones del Dole Nutrition Institute descubrieron que las cáscaras de banana contienen cantidades muy altas de algunas de las moléculas de antioxidantes polifenólicos que se encuentran en la carne.

No es tan difícil como parece preparar y utilizar todo el azúcar de una calabaza o zapallo. Precaliente el horno a 375°F. Luego de lavar la calabaza, corte por la mitad la corteza de la calabaza y deseche el tallo y la pulpa fibrosa. Saque las semillas con una cuchara, enjuáguelas y colóquelas a un lado. En un recipiente de cocción bajo, coloque los pedazos de calabaza hacia abajo y cúbralos con una lámina. Rostizar la calabaza durante aproximadamente 1,5 horas o hasta que quede tierna.

Para aprovechar al máximo su calabaza:

1. Saque con una cuchara la carne blanda de la cáscara para hacer su propio puré de calabaza—media taza provee de casi 400% de su requerimiento diario de vitamina A y 25% de su requerimiento diario de vitamina K por solo 42 calorías.
2. Utilice la cáscara para hacer trozos crujientes de calabaza: Corte la cáscara en pedazos de tamaño pequeño, salpíquelos con paprika y colóquelos en deshidratador de un día para otro a 115°F (o en un horno con potencia



baja y con la puerta entreabierta).

3. Rostice las semillas a 375°F durante aproximadamente 45 minutos o hasta que quede de color café dorado. Agregue canela, sal, pimienta cayena o simplemente un toque de aceite de oliva -un delicioso bocadillo que contiene 37% de su requerimiento diario de magnesio por onza.

¿Está cansado de la misma tarta de calabaza de siempre en el día de acción de gracias? Utilice puré de calabaza hecho en casa y cree nuestra [Panna Cotta de banana y calabaza](#), un nuevo giro a los postres en el día de acción de gracias.

## ¿Ayudan o perjudican los nitratos y nitritos?

*Los nitratos de las plantas tienen efectos distintos que los nitratos de las carnes*



Los nitratos son duramente criticados. Los conocimientos convencionales y los medios recomiendan mantenerse alejado de estos compuestos peligrosos y carcinogénicos, y observar atentamente las etiquetas que digan “libre de nitratos.” Pero no todos los alimentos con nitratos vienen con una etiqueta, y no todos los nitratos pueden considerarse malos. Los nitratos y nitritos se obtienen de una dieta de vegetales, frutas y carnes procesadas y la fuente de estos compuestos determina si los mismos ayudan o son perjudiciales.

Los vegetales y frutas constituyen aproximadamente un 80% del consumo de nitratos en las dietas y se ha vinculado estos compuestos a beneficios de salud potenciales. Los nitratos se encuentran de manera natural en ciertas frutas y vegetales incluyendo apio, coliflor, rábanos, remolacha, espinaca, col, zanahoria, brócoli y bananas. Las plantas obtienen estos compuestos del suelo, agua y nitrógeno en la atmósfera. Cuando se consumen nitratos ( $\text{NO}_3$ ) de plantas, los mismos se convierten en nitritos ( $\text{NO}_2$ ), ácido nítrico ( $\text{NO}$ ) y otros compuestos con contenido de nitrógeno dentro del cuerpo. Estos compuestos dilatan los vasos sanguíneos, disminuyen la formación de coágulos e impiden la acumulación de placas en las arterias, disminuyendo con ello la presión sanguínea y dando un soporte a la salud cardíaca.

Un documento de 2009 del boletín *American Journal of Clinical Nutrition* destacó los beneficios de los nitratos de frutas y vegetales para la salud cardiovascular, específicamente para la protección contra enfermedades coronarias del corazón, derrames e hipertensión. En un estudio del 2015 de Washington University, los pacientes con insuficiencia cardíaca vieron un incremento del 35% al 50% en el óxido nítrico respirado, un marcador potencial de la función muscular, junto con un incremento del 11% en potencial muscular luego de tomar jugo de remolacha rico en nitratos.

Los nitratos dietéticos de plantas pueden ser particularmente beneficiosos para los atletas. Un documento del 2015 de investigadores del Reino Unido revisó las investigaciones actuales sobre los efectos de los nitratos y el ejercicio, citando un estudio de Exeter University en el cual los atletas observaron una mejora del 16% en tolerancia a ejercicios de alta intensidad cuando bebieron durante seis días aproximadamente dos tazas de jugo de remolacha con contenido de nitrógeno. Los nitratos pueden ayudar disminuyendo la cantidad de oxígeno y actividad respiratoria requerida para el ejercicio dando un soporte al metabolismo y recuperación de energía muscular. En un estudio de 2015 investigadores noruegos descubrieron también un beneficio del jugo de remolacha rico en nitratos para los alpinistas. Cuando por lo general los vasos sanguíneos se contraen con la altura, los nitratos del jugo de remolacha permiten que los vasos sanguíneos se relajen y vuelvan a su función normal.

Los nitratos y nitritos que se encuentran en las carnes procesadas tienen efectos distintos en el cuerpo. Estos compuestos se agregan como conservantes para ayudar a obtener sabor, mantener el color e impedir el crecimiento bacteriano. El nitrato de sodio cumple bien con esta tarea, pero la mayoría de productores de carne utilizan nitrito de sodio sintético para pasar por alto el paso de la reducción química. Sin embargo, cuando la carne se calienta a más de 266°F, el nitrito de sodio reacciona con otros compuestos en la carne y genera nitrosaminas, compuestos que son carcinogénicos para los animales. Aunque la vitamina C también se puede agregar a la carne para impedir que ocurra esta reacción, el contenido de grasa en la carne puede compensar este efecto. Cierta cantidad de estudios revisados en el boletín *World Journal of Gastroenterology* apoyan una asociación positiva entre el consumo de carne procesada y el riesgo de cáncer al estómago.

En un informe muy reciente de la Organización Mundial de la Salud, 22 expertos de diez países distintos revisaron más de 800 estudios que investigaron las asociaciones entre el consumo de carnes rojas o procesadas y el desarrollo de cáncer. La evidencia mostró un probable vínculo entre comer carnes rojas y carnes procesadas como por ejemplo tocino y perros calientes y desarrollar cáncer colorrectal, cáncer pancreático y cáncer en la próstata, conduciendo a que los expertos clasifiquen estas comidas como probables carcinogénicos para los humanos.

Aunque es probable que no encuentre ningún nitrito en su pavo del día de acción de gracias -estos no se agregan a carnes frescas -verifique las etiquetas de pavo procesado para asegurarse de que esté libre de nitratos y evite cualquier carne roja o procesada como por ejemplo hot dogs, los cuales se han asociado a un mayor riesgo de ciertos cánceres, EPOC (Enfermedad pulmonar obstructiva crónica) y riesgos de una muerte prematura. Obtenga sus nitratos de manera natural comiendo muchos vegetales y frutas, los cuales ofrecen todo un contenido nutricional, otra razón posible por la cual no producen carcinogénicos.

Para una idea saludable para su cena pruebe nuestro [pavo tostado con aderezo de chili de arándano](#), hecho con restos de pavo libres de nitrato y ensalada combinada DOLE® Very Veggie Salad Blend.

## Grosellas negras para el cerebro

*Las grosellas negras pueden mejorar la función cognitiva*



En lo que respecta al día de acción de gracias, la tarta es el rey de los postres. Aunque puede que la manzana tenga un lugar tradicional en su mesa el día de acción de gracias, este puede ser el año para ser creativo con su decoración de frutas y pruebe una tarta de grosellas negras. Nuevas investigaciones de Nueva Zelanda y el Reino Unido sugieren que esta fruta, a menudo olvidada, puede contener beneficios para su estado de ánimo y cerebro.

En un estudio aleatorio, a doble ciego, controlado por placebo y cruzado 36 adultos jóvenes asistieron a tres visitas de estudio por separado. En una visita, los participantes suministraron muestras de sangre; completaron evaluaciones cognitivas y del estado de ánimo, que incluyeron varias tareas en computadora; y luego bebieron una de tres bebidas: jugo de grosellas negras, una bebida hecha con polvo de grosellas negras o un placebo. Ambas bebidas de grosellas negras contenían una cantidad variada de distintos polifenoles mientras que el placebo no contenía polifenoles. Una hora después de ingerir la

bebida, los participantes repitieron el análisis de sangre y las evaluaciones cognitivas y del estado de ánimo.

Ambas bebidas con grosellas mostraron beneficios en el estado de ánimo y el cerebro, incluyendo mejoras en la atención, precisión y tiempo de reacción en tareas mentales. Sin embargo, los efectos de las dos bebidas fueron ligeramente distintos, probablemente debido a la variabilidad de polifenoles entre las dos bebidas. El polvo de grosellas contenía más antocianinas que el jugo, mientras que el jugo contenía más polifenoles totales que el polvo. Los investigadores atribuyen bastante del beneficio cognitivo a las antocianinas en las grosellas negras, pero estos no fueron los únicos compuestos en juego.

Tal como lo reveló el análisis de sangre, una de las mayores diferencias entre los efectos de las dos bebidas fue la capacidad del jugo de inhibir un 96% de la actividad de las enzimas de la MAO-B. Estas enzimas ayudan a controlar los niveles de neurotransmisores en el sistema nervioso central al descomponerlos cuando existe un exceso. Los altos niveles de MAO-B se han asociado a la depresión y a la enfermedad de Parkinson, y los inhibidores de MAO-B se utilizan en los tratamientos de estas enfermedades. Los investigadores sospechan que compuestos distintos a las antocianinas pueden ser responsables de este efecto observado ya que solo ocurrió luego de beber el jugo.

La tarta del día de acción de gracias no es la única manera de agregar grosellas negras a su dieta. Disfrute de esta baya durante todo el año en mermeladas, compotas, pastelillos y sorbetes. Las grosellas negras pueden utilizarse también para hacer deliciosas salsas para acompañar pollo o pescado. Esta baya de por sí es algo agria, por lo tanto se utiliza mejor en recetas ligeramente dulces.

**ADICIONAL:** Los arándanos, con contenido de antocianinas, pueden también mejorar su estado de ánimo. Los adultos jóvenes que consumieron aproximadamente una taza y media de arándanos tuvieron un puntaje 15% más alto en una prueba de estado de ánimo cinco horas después.

## RECETA DEL DÍA

### Panna Cotta de banana y calabaza

#### *Ingredientes:*

- 3 cucharaditas de gelatina sin sabor
- 1/3 de taza de agua fría
- 3-1/2 bananas DOLE® maduras, cortadas
- 1 lata (13,5 onzas) de leche de coco ligera
- 1 taza de puré de calabaza
- 2 cucharadas de jarabe de arce
- 1/2 cucharadita de especia de tarta de calabaza
- 3 tazas de frutillas, arándanos y frambuesas DOLE surtidas



*Rinde:* 8 porciones

*Tiempo de Preparación:* 20 minutos

#### *Instrucciones:*

1. Salpique la gelatina sobre el agua, en una cacerola pequeña y deje que se ablande por 5 minutos.

2. Corte las bananas en algunos pedazos y mézclelas con leche de coco en el procesador de comidas o ablandador. Cubra; mezcle hasta que se ablande. Agregue el puré de calabaza, jarabe de arce y especia de tarta de calabaza y mezcle. Transfiera la mezcla a una sartén grande y caliente, pero sin hervir.
3. Mezcle ½ taza de mezcla de banana caliente en la gelatina, hasta que se disuelva completamente. Coloque la mezcla en la sartén y mezcle hasta combinar totalmente.
4. Divida de manera uniforme la mezcla de banana en 8 porciones (aproximadamente ½ taza). Refrigere durante 4 horas o de un día para otro.
5. Sirva con arándanos, frutillas o frambuesas y con los pedazos de banana restantes.

***Consejo al sacar del molde:***

Si escoge sacar la panna cotta del molde, rocíe ligeramente 6 onzas de aceite de cocción sobre el molde de hornear y las tazas para servir. Frote ligeramente el aceite en todo el interior del molde de hornear. Llene las tazas con aproximadamente ½ taza de mezcla de banana y calabaza y refrigere de un día para otro. Mientras más tiempo refrigere las panna cottas, más firmes estarán.

Para sacar del molde, pase la punta del cuchillo entre la superficie de la taza y la panna cotta. Voltee la taza y deje que la panna cotta se deslice y caiga sobre el plato para servir. Decore con los arándanos, frutillas o frambuesas antes de servir.

## EQUIPO DEL EDITORIAL

Instituto De Nutrición Dole / Editor Principal: Nicholas Gillitt, Phd

El material utilizado como antecedentes para las publicaciones del DNI (Instituto de Nutrición Dole) viene de literatura médica revisada por colegas, incluyendo estudios básicos de laboratorio y pruebas clínicas constantes en humanos. Ocasionalmente, reportamos sobre nuevos descubrimientos, investigaciones en etapa inicial de interés para el público en general, reconociendo que dichas investigaciones son incompletas y preliminares. No se pretende que la información del DNI reemplace consejos de expertos, medicinas prescritas o tratamientos de un doctor médico certificado.

Todo el Material del 2015 de Dole Food Company Inc.  
Cualquier reproducción sin el permiso expreso de Dole Food Company está estrictamente prohibida  
[www.dole.com](http://www.dole.com)

Conéctese con nosotros entrando a: [www.newsletter.dole.com](http://www.newsletter.dole.com)

