



# Novedades Sobre Nutrición

*Alimentando al mundo con conocimientos*



Septiembre de 2015

## Volver a clases con bananas

*Se vincula el potasio a una presión sanguínea más baja en adolescentes*



Aunque parezca que el verano recién se hubiera iniciado, septiembre llegó y es el momento de que los chicos vuelvan al salón de clases. Tienen las carpetas, cuadernos, folders y bolígrafos pero, ¿debería agregar bananas a esa lista de compras de vuelta a clases? Probablemente para una mejor salud—Un estudio del año 2015 publicado en el boletín *JAMA Pediatrics* sugiere que consumir alimentos con contenido de

potasio como las bananas durante la adolescencia puede ayudar a mantener baja la presión sanguínea en lo posterior.

Investigadores de la Escuela de Medicina de la Universidad de Boston y de la Escuela de Medicina de la Universidad de Colorado hicieron un seguimiento a 2.185 niñas con una edad inicial de 9 años a 10 años durante un período de diez años. A lo largo del estudio, los investigadores midieron anualmente las presiones sanguíneas de las niñas y evaluaron sus dietas. Para finales del estudio, cuando las niñas tenían de 17 a 21 años de edad, las niñas habían obtenido lo máximo de potasio en sus dietas y terminaron con presiones sanguíneas con un promedio de 1,2/1,2 mm Hg más bajas que las niñas que consumieron lo mínimo de potasio. Es interesante notar que el consumo de sodio no tuvo un efecto significativo en la presión sanguínea, sugiriendo que el potasio puede ser el nutriente más importante a observarse, especialmente durante la adolescencia.

Aunque las diferencias en las presiones sanguíneas entre los grupos no eran enormes, mantener una presión sanguínea más baja a temprana edad puede ayudar a prevenir la hipertensión, lo cual con el tiempo incrementa el riesgo de un ataque cardiaco y derrames. Además, adoptar hábitos de alimentación saludables a una edad temprana, como incluir frutas y vegetales altos en potasio con cada comida, se traduce por lo general en mejores opciones de nutrición durante la adultez.

Las frutas y vegetales proporcionan algunas de las mejores fuentes de potasio que pueda consumir. Las bananas (12% del valor diario con la mitad de una banana),

## En esta edición:

- **Volver a clases con bananas**  
*Se vincula el potasio a una presión sanguínea más baja en adolescentes*
- **Prepare una lonchera Clase A**  
*Consejos para preparar loncheras escolares nutritivas y deliciosas*
- **Desarrollo de los huesos de los niños**  
*Las actividades sedentarias están vinculadas a una menor densidad mineral ósea en los niños*
- **Nutrición de alimentos integrales**  
*Los mejores beneficios vienen de los alimentos, no de los suplementos*
- **Manzanas versus artritis**  
*Las manzanas pueden retardar el desarrollo de la artritis*
- **Peligros de las gaseosas dietéticas**  
*La gaseosa dietética vinculada a la obesidad abdominal*

## Receta Del Día:

- **Rollo de banana crujiente**

patatas cocidas con cáscara (26% del valor diario con la mitad de una patata), espinaca cocida (12% del valor diario con ½ taza), calabaza bellota (13% del valor diario con ½ taza) y kiwi (16% del valor diario con una taza) son todos excelentes opciones que los niños y adolescentes disfrutarán. Cocine patatas “fritas” en el horno, agregue espinaca a la pasta, y agregue calabaza machacada horneada como panecillos y disfrútelos con kiwi y yogurt. Nuestro [Rollo Crujiente de Banana](#) constituye un desayuno rápido y delicioso y una manera fácil de obtener el 19% de su potasio diario.

**ADICIONAL:** El potasio es importante durante todas las etapas de la vida. Un estudio publicado por la American Heart Association determinó que las mujeres postmenopáusicas que consumieron más potasio en sus dietas tuvieron hasta un 30% menos de riesgo de derrames en comparación con las mujeres que consumieron menos potasio.

## Prepare una lonchera Clase A

*Consejos para preparar loncheras escolares nutritivas y deliciosas*



Volver a la escuela significa preparar loncheras. Aproximadamente 41% de los estudiantes de primaria llevan su almuerzo a la escuela en cualquier día dado, pero una investigación de Tufts University y de la Universidad de Texas en Austin ha descubierto que la mayoría de loncheras preparadas son de baja calidad dietética, y contienen alimentos rápidos procesados, bebidas azucaradas y pocas calorías mientras que carecen de vegetales y granos enteros. Hemos reportado previamente que comer más frutas y vegetales puede estar ligado a un mejor rendimiento en el salón de clases. A continuación presentamos nuestros consejos para preparar una lonchera escolar saludable, nutritiva y deliciosa.

**Manténgala fresca:** En lo que respecta a loncheras preparadas, la seguridad alimentaria es lo primero. Deje a un lado las antiguas bolsas de papel café e invierta en un envase para comidas aislado -algunos vienen con un compartimiento de ventilación incorporado. Mantenga los alimentos perecederos como el yogurt, pavo y humus bajo frío agregando un paquete de hielo o incluso mejor, una botella de agua congelada -para el momento del almuerzo estará derretida y lista para tomarse. Si está empacando un almuerzo caliente como por ejemplo [Lasaña de Vegetales](#) o [de Chili](#), primero coloque agua hirviendo en un termo y deje enfriar por diez minutos. Luego vacíe el agua, agregue la comida caliente al termo y cierre la tapa herméticamente para sellar el calor.

**Piense en algo distinto al emparedado** ¿Emparedado de mantequilla de maní y mermelada otra vez? Impida un almuerzo aburrido con anticipación. Nuestra receta [ululante](#) lleva el almuerzo al siguiente nivel con un diseño creativo de ingredientes saludables que atraerá a que sus niños degusten. No es necesario que los almuerzos vengan en forma de emparedados. Prepare porciones más grandes de las comidas favoritas de sus hijos en la cena para que queden sobrantes para llevar al día siguiente. Las ensaladas de granos hechas con pasta de harina integral o quinoa con aderezos de vegetales como tomates enanos o espinaca machacada son también opciones amigables. Otra manera de alternar las cosas es omitir el concepto de las entradas en conjunto y ofrecer un surtido de comidas saludables para sus hijos para combinar y mezclar. Las galletas integrales, salsa de habas, mantequilla de maní, palitos de vegetales y rebanadas de manzana constituyen una combinación balanceada y divertida para los chicos.

**Combine los vegetales:** No es de sorprenderse que a algunos chicos no les agrada comer vegetales, pero unos simples trucos pueden ayudar a que estos vegetales sean más atractivos y divertidos. escoja vegetales coloridos como pimientos rojos, zanahorias y pepinos y utilice moldes para galletas pequeños para crear formas divertidas. No deje los vegetales muy al descubierto —un estudio de Penn State del año 2013 descubrió que los niños son más propensos a comer y disfrutar de los vegetales cuando están untados con salsa. Entre las opciones que pueden gustar a los niños tenemos humus, salsa ranch baja en grasas y salsa de hierbas y yogurt.

**Postres “chatarra”:** A todo niño le encanta un bocadillo dulce con el almuerzo, pero los bocadillos tradicionales empacados como los pastelillos y galletas vienen cargados de azúcar refinada y grasas saturadas. Utilice la dulzura natural de las frutas para crear finales felices y saludables en el almuerzo. Incluya cubos de piña, mango o melón del tamaño de un bocado junto con una salsa de yogurt de vainilla para un postre lleno de nutrientes que sea divertido de comer. Las frutillas y bananas bañadas en chocolate serán con seguridad también un manjar para los niños ofreciendo al mismo tiempo los beneficios nutricionales de las frutas.

¿Desea más ideas para comidas de regreso a clases? ¡Eche un vistazo a nuestras nuevas recetas en <http://www.dole.com!>

## Desarrollo de los huesos de los niños

*Las actividades sedentarias están vinculadas a una menor densidad mineral ósea en los niños*



Las actividades extracurriculares pueden atiborrar los horarios familiares, pero las investigaciones sugieren que aquellas prácticas de béisbol, basquetbol y lacrosse pueden mejorar más que la velocidad de su hijo en el campo. El tiempo invertido en jugar deportes no solo provee de ejercicio, sino que no deja tiempo libre para ver televisión, un hábito que puede ser dañino a la salud ósea en los niños, de acuerdo con un estudio de 2015 publicado en *BMJ Open*.

Investigadores de Noruega y Nueva Zelanda analizaron a 688 estudiantes noruegos entre 15 y 18 años de edad. Los participantes respondieron preguntas acerca de cuántas horas al día pasaban haciendo actividades sedentarias frente a una pantalla como ver televisión o utilizar una computadora y qué tan a menudo hacían actividades físicas variadas como deportes. Los investigadores también midieron sus densidades minerales óseas. Dos años más tarde, se evaluó nuevamente a los estudiantes.

Un análisis determinó que los chicos pasaban más tiempo sentados frente a una pantalla que las chicas, lo cual estaba ligado a densidades minerales óseas más bajas. Los fines de semana acumulaban el mayor tiempo de actividad sedentaria, con chicos pegados a una pantalla en un promedio de cinco horas por día. Los investigadores explican que la actividad física es un fuerte predictor de la masa ósea, y pasar más tiempo libre frente a una pantalla toma mucho del tiempo para actividades físicas y deportivas.

Incentive la participación de sus hijos en actividades deportivas extracurriculares además de la música, el arte o el teatro. Los fines de semana, despierte y lleve a toda la familia a visitar el YMCA local, registrándose en ligas deportivas locales (¡también hay ligas para adultos!), jugando en la cancha o haciendo otras actividades

participativas. Limite las actividades sedentarias como ver televisión o utilizar la computadora a sólo una o dos horas por día, según lo recomienda la American Academy of Pediatrics, y mantenga zonas “libres de pantallas” en la cocina, comedor y dormitorios.

**ADICIONAL:** En junio **desafiamos a las familias a apagar la televisión** y a salir por el verano. Mantenga este desafío durante el otoño y trate de mantener la televisión encendida solo una hora por día.

## Nutrición de alimentos integrales

*Los mejores beneficios vienen de los alimentos, no de los suplementos*



Durante más de una década, el boletín *Dole Nutrition News* le ha estado brindando lo último en investigaciones de nutrición y salud, y ha estado defendiendo la idea de que la mejor nutrición viene de los alimentos y no de las píldoras. Aunque los suplementos constituyen una industria multimillonaria a nivel mundial, los expertos están de acuerdo en que los beneficios de salud se derivan mejor cuando las comidas integrales son el enfoque y no los nutrientes individuales en cápsulas o polvos. Sin embargo, puede que la opinión popular aun necesite algo de persuasión.

Dos investigadores de Cornell University y Pomona College comprobaron recientemente cómo se percibe el vínculo entre la nutrición y el riesgo de enfermedades entre 114 estudiantes universitarios. Se dividió a los participantes en dos grupos y se les pidió leer una breve descripción de un personaje hombre y juzgar qué tan saludable pensaba ellos que estaba. Los primeros dos párrafos eran idénticos, pero los últimos párrafos que describían la dieta del hombre se enfocaban ya sea en nutrientes o en alimentos integrales que contenían estos nutrientes. Un grupo leyó que el hombre comía bananas, pescado, naranjas, leche y espinacas. El otro grupo descubrió que el hombre consumía potasio, ácidos grasos omega-3, vitamina C, calcio y hierro. Cuando se les pidió estimar el riesgo del hombre a una enfermedad crónica, el grupo enfocado en nutrientes estimó un 15% menos de probabilidad promedio del hombre de desarrollar enfermedades cardíacas, diabetes, derrames y cáncer que el grupo enfocado en alimentos integrales.

Puede que el enfoque en nutrientes sea el punto de vista más común entre la población, pero simplemente no se puede contener la salud en una píldora. “Las comidas integrales ofrecen beneficios que los nutrientes aislados no pueden,” explica Jenn LaVardera, Nutricionista Certificada en el Dole Nutrition Institute. “Una taza de piña no solo ofrece vitamina C, manganeso y vitamina B<sub>6</sub>, lleva consigo dos gramos de fibra, la enzima bromelaina y un surtido de fitonutrientes. Todo en los alimentos integrales funciona de manera sinérgica, lo cual promueve una mejor salud.”

Los suplementos no solo son un desperdicio de dinero para la mayoría\*, estos podrían implicar riesgos de salud graves. Los nutrientes en las comidas integrales se neutralizan por las fibras y el agua, lo cual no ocurre con las píldoras, haciendo más fácil consumir mucho de un nutriente. Otra cuestión a considerar es el exceso de comidas procesadas. Una caja de cereal con azúcar puede contener un contenido fortificado de antioxidantes y nutrientes, pero esto no puede competir con los beneficios de frutas y vegetales naturalmente saludables y además brinda los riesgos agregados de las azúcares refinadas e ingredientes artificiales.

El mensaje es claro. Coma una variedad de frutas y vegetales equilibrados por proteínas magras, granos integrales y grasas saludables y podrá obtener los beneficios adicionales de los alimentos por solo una parte del precio de los nutrientes aislados. ¿Busca una idea de comida rica en nutrientes? Nuestro [Héroe Vegetariano del Arco Iris](#) es una excelente fuente de fibra y 14 vitaminas y minerales y contiene además proteínas y grasas saludables -¡Una nutrición simplemente deliciosa!

*\*Puede que ciertas condiciones exijan el uso de un suplemento. Para más información hable con su proveedor de cuidados de salud.*

## Manzanas versus artritis

*Las manzanas pueden retardar el desarrollo de la artritis*



Durante mucho tiempo, las manzanas han sido el regalo tradicional de aprecio al profesor en el aula de clases, un regalo que viene con un sinnúmero de beneficios. Junto con la vitamina C, las manzanas vienen cargadas de polifenoles, fitonutrientes saludables incluyendo epicatequina, catequina, quercetina y taninas condensadas (también conocidas como procianidinas), un tipo de flavonoide que hacen de la manzana un bocadillo adecuado para reducir el riesgo y ayudar a tratar los síntomas de la artritis reumatoide.

En un estudio de 2015 publicado en el boletín *Molecular Nutrition & Food Research*, investigadores japoneses alimentaron a un grupo de ratones con manzanas Fuji, con contenido de taninas condensadas, con su dieta normal. El otro grupo solo consumió comida regular. Luego de dos semanas de comer las manzanas, se expuso a los ratones a una simulación de artritis reumatoide humana. Mientras que el grupo que no comió las manzanas desarrolló rápidamente la condición, los ratones alimentados con manzanas pasaron por una progresión retardada y menos severa de la enfermedad con menores síntomas de inflamación e hinchazón.

La artritis reumatoide es un trastorno crónico autoinmune e inflamatorio en el cual el cuerpo ataca por error a sus propios tejidos, causando una hinchazón dolorosa, entumecimiento, articulaciones inflamadas y el potencial de deformaciones en las articulaciones y erosión ósea. Puede que la condición también incremente el riesgo de un síndrome del túnel carpiano y complicaciones en el corazón y pulmones. Comer manzanas regularmente puede ser una manera de reducir el riesgo de esta condición dolorosa.

Las posibilidades de comer manzanas son casi ilimitadas. Las manzanas constituyen un bocadillo sabroso cuando se combinan con mantequilla de almendra o de maní y da una gran textura y sabor a la ensalada de pollo, ensalada de col o rollitos. También tienen un buen sabor cocidas, ahumadas o incluso salteadas con cebollas. Para una crujiente combinación de dulce y salado, pruebe nuestra [Ensalada de lechuga romana, hinojos y manzanas](#).

**ADICIONAL:** Investigadores australianos descubrieron que aquellos con el mayor consumo de frutas y vitamina C eran los menos propensos a desarrollar el tipo de anomalías óseas que indican una incipiente artritis en las rodillas. ¡Coma más fruta hoy para ayudar a impedir un dolor posterior en su vida!

## Peligros de las gaseosas dietéticas

### *La gaseosa dietética vinculada a la obesidad abdominal*



No todas las comidas dietéticas son buenas para su salud, y puede que la gaseosa dietética sea la principal de ellas. Aunque puede que con la etiqueta de cero calorías la bebida se vea amigable para la cintura, puede que quiera pensarlo dos veces antes de abrir la siguiente lata. Un estudio de 2015 de la Universidad de Texas ha vinculado el consumo de gaseosa dietética con una mayor obesidad abdominal, lo cual puede ponerlo en riesgo de enfermedades cardíacas y diabetes.

Los investigadores analizaron a aproximadamente 750 adultos mayores que vivían cerca de San Antonio, Texas. Tomaron medidas de la altura, peso y circunferencia de cintura e hicieron preguntas sobre qué tan a menudo los participantes bebían distintos tipos de bebidas gaseosas. Casi diez años después, hicieron un seguimiento de los participantes para ver cuánto había crecido su cintura. En comparación con las personas que se abstuvieron de la gaseosa dietética, las personas que bebían ocasionalmente gaseosas dietéticas tuvieron un 228% más de incremento en el tamaño de la cintura, y aquellos que tomaban gaseosa dietética diariamente vieron un incremento abismal del 395% más de tamaño de cintura. En contraste, beber gaseosas regulares no está de ninguna manera relacionado con un incremento en la cintura.

Tener una cintura más grande tiene una consecuencia mayor que simplemente la talla de los pantalones. La obesidad abdominal está ligada a algunas condiciones de salud adversas, incluyendo insuficiencia cardíaca, COPD, y síndrome de las piernas inquietas y tener mayor grasa abdominal por lo general implica tener mayor grasa visceral -la grasa profunda y peligrosa que rodea sus órganos -especialmente en adultos mayores.

La gaseosa dietética no solo es una amenaza a la población de la tercera edad. Una investigación de la Universidad de Michigan ha descubierto una posible razón por la cual beber gaseosas dietéticas conduzca a incrementos de grasa. Los científicos privaron a moscas de la fruta de comida durante algunas horas y luego se les dio la opción entre azúcares reales y artificiales (como aquellas utilizadas en las gaseosas dietéticas). Cuando las moscas probaron la verdadera, las neuronas liberaron una hormona que activaba la digestión en el intestino y en el cerebro. Las azúcares artificiales no tuvieron este efecto, explicando así por qué beber gaseosa dietética puede dejarlo insatisfecho y deseando más comida.

La gaseosa regular también tiene sus peligros. El exceso de azúcar de bebidas azucaradas puede conducir a un incremento de peso, y el fósforo en la gaseosa se ha ligado a un riesgo mayor de muerte por todas las causas. Un estudio de 2015 publicado en el boletín BMJ descubrió que una porción de gaseosa azucarada todos los días durante una década se vinculaba a un incremento del 18% de diabetes 2, incluso en personas con un peso normal. Los investigadores también demuestran que tomar mucha gaseosa puede conducir a un agotamiento de potasio, lo cual puede aumentar el riesgo a una hipertensión, cálculos renales, osteoporosis, derrames y pérdida muscular.

En lo que respecta a calmar la sed, el H<sub>2</sub>O es la mejor manera. Agregue sabor con frutas y vegetales frescos: Los arándanos, cítricos y sandía complementan con sabor el agua. Las hierbas como la menta y la albahaca agregan también un sabor único. Si es la cafeína lo que necesita, el café y el té son las mejores opciones, ya que ambos se han vinculado a algunos beneficios de salud. Para ver otras alternativas dulces verifique nuestro [cuadro de granizados y bebidas en Pinterest](#).

# RECETA DEL DÍA

## Rollo de banana crujiente

### Ingredientes:

- 1 taza de granola baja en grasas
- 1 cucharada de semillas de linaza tostadas
- 4 cucharadas de mantequilla de almendra sin sal
- 2 cucharaditas de miel
- 4 bananas DOLE®, peladas
- 4 cucharadas de yogurt griego libre de grasas
- ½ taza de arándanos DOLE
- ¼ de taza de frambuesas DOLE
- ¼ de taza de moras DOLE
- 4 ramitas de menta



*Rinde:* 4 porciones

*Tiempo de Preparación:* 20 minutos

### Instrucciones:

1. Coloque la granola con las semillas de linaza sobre un plato y déjelo a un lado. Combine la mantequilla de almendra con miel, mézclela hasta que quede cremosa.
2. Disperse las bananas con la mezcla de la mantequilla de almendra y enrolle en una mezcla de granola. Disponga en platos de servir con una porción de yogurt, arándanos y menta.

# 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)

