



Novedades sobre nutrición

Alimentando al mundo con conocimientos

Julio de 2014

Centro Dietético Dole

Recargue Sus Alimentos

Hacer ejercicios eleva la absorción de nutrientes de los arándanos, y del té



“Permeabilidad intestinal”, “incontinencia intestinal”, “acidez intestinal en exceso”—ninguno de estos términos evocará condiciones que usted crea deba incluir en su lista de deseos. El colon saca los alimentos digeridos del estómago y los dirige hacia la salida, por lo tanto una “incontinencia” sería lo último que quisiera en su colon ¿no es cierto? Pues, resulta ser que la mecánica del metabolismo no es realmente como se concibe convencionalmente, y que quizás el colon juegue un papel mucho más importante como el vehículo de entrega

de nutrición vital.

Los científicos se encontraban investigando la eficacia de una bebida proteínica con una infusión de polifenoles de arándanos y té verde como una alternativa para el consumo de NSAID (medicinas no-esteroides antiinflamatorias por sus siglas en inglés) para reducir la inflamación y estrés oxidativo asociados con un ejercicio en exceso. Pero el estudio condujo a descubrimientos inesperados acerca de cómo el ejercicio amplía la absorción de nutrientes por medio del colon versus otras propiedades intestinales.

Durante un estudio de dos semanas, se les administró a corredores de largas distancias ya sea un complejo proteínico con infusión de soya o simplemente un complejo proteínico. Los corredores ingirieron el complejo proteínico de soya dos veces por día, incluyendo los tres días que corrieron durante dos horas y media. Cada dosis del complejo con infusión incluía el equivalente a consumir tres tazas de arándanos y nada más que una taza de té verde cocido.

Lo que resultó fue la primera evidencia en una prueba clínica humana de una absorción polifenólica mejorada a través del colon, en lugar de hacerlo a través del intestino delgado, luego de hacer ejercicios. Además, los corredores en el grupo de tratamiento experimentaron una mayor oxidación de grasas 14 horas después del ejercicio. Los hallazgos se publicaron en *PLOS ONE* por David C. Nieman, Dr. especialista FACSM, Director del Laboratorio de Rendimiento Deportivo de la Appalachian State University en la Facultad de Ciencias de la Salud; Mary Ann Lila, Doctora especialista, Directora de las Plantas del Instituto de Salud Humana de North Carolina State University; y Nicholas Gillitt, Médico especialista, Vicepresidente, Dole Food Company y Director del Laboratorio de Investigación Nutricional de Dole.

“Todos piensan que los polifenoles atraviesan al ser absorbidos en el intestino delgado, llamémoslo biodisponibilidad clásica, pero la investigación demuestra que los polifenoles llegan difícilmente de esta manera,” afirma Gillitt. “Lo que observamos fue que estos llegan mucho más abajo hasta el colon e ingresan al sistema de esta manera. Esta es una explicación alternativa del por qué estos compuestos podrían encontrarse en concentraciones que pudieran ser beneficiosas para el cuerpo.” El Dr. Gillitt agregó que las pruebas demuestran que, “Cuando uno consume frutas y vegetales, estos compuestos pueden fluir hacia el sistema, incluso si no es de la manera clásica a través de la cual todo el mundo pensaba que lo hacían.”

Aunque los atletas del experimento ejercitaron a niveles extremos—el tipo de ejercicio que puede realmente poner en riesgo la inmunidad e incrementar el daño oxidativo—lo

Últimas Noticias



NUEVO: LISTA CENTRAL DE LAS DIEZ FRUTAS Y VEGETALES MÁS NUTRITIVOS:

En esta Edición

Centro Dietético de Dole

- RECARGUE SUS ALIMENTOS
- ¿GENES GRASOS? COMBÁTALOS
- DÉ UN APRETÓN DE MANOS

Archivo de Noticias de Nutrición

- NUEVO: LISTA CENTRAL DE LAS DIEZ FRUTAS Y VEGETALES MÁS NUTRITIVOS:
- UNA MEJOR NUTRICIÓN, MEJORES PROBABILIIDADES VERSUS SIDA
- MASTIQUE, NO MUERDA

Receta del Día



ESPINACA SALTEADA SIMPLE

que se aprende es relevante para el resto de nosotros: “Si está dispuesto a ejercitarse arduamente, lo suficiente para sudar, la permeabilidad del intestino se incrementará, y usted hará que vuelvan a su cuerpo más de estos compuestos beneficiosos,” observa el Dr. Nieman.

Qué manera más deliciosa de consumir estos compuestos beneficiosos que por medio de los arándanos, el cual festejamos durante julio que es el mes nacional del arándano. Una excelente fuente de vitamina C, vitamina K, manganeso y una buena fuente de fibra—con sólo 80 calorías por taza—de acuerdo con el USDA, los arándanos están catalogados en octavo lugar entre los alimentos con mayor capacidad total de polifenoles (por porción) entre más de 100 alimentos comunes. La Universidad de Tufts ha determinado que los arándanos pueden disminuir o incluso invertir, un desmejoramiento cerebral relacionado a la edad según estudios en animales. Los mismos científicos creen que los arándanos podrían proteger algún día a los astronautas contra el daño libre de radicales inducido por la radiación experimentada durante los vuelos espaciales extendidos. Los arándanos como postre podrían contrarrestar el incremento de radicales libres y caídas en niveles de antioxidantes luego de una comida muy indulgente.

Contribución de los arándanos: Al igual que su pequeño primo rojo, el arándano rojo, los arándanos azules contienen compuestos que pueden ayudar a proteger de infecciones al tracto urinario. Como manera temporal de servir estas beneficiosas bayas, intente la espectacular receta de Dole de Ensalada de verano de durazno y arándano.

¿Genes Grasos? Combáталos

El consumo de grasa saturada influye en el riesgo de obesidad genética



Enfrentémoslo, la vida no es justa. La conclusión se vuelve incluso más inevitable cuando observamos la lotería genética. Ya sea por el lado superficial—de quién herede los pómulos más altos o las pestañas más gruesas—o por el lado más serio, de vidas interrumpidas por enfermedades mortales, todos jugamos un papel genético. Pero en lo que respecta a genes que afectan la obesidad, resulta ser que podemos tener cierto control de nuestro destino dietético según la manera en la cual juguemos dicho papel genético.

Los investigadores de la Universidad de Tufts han explorado cómo el consumo de grasas saturadas tiene un impacto sobre la expresión genética de una persona del riesgo de obesidad. Un equipo de científicos liderados por el Doctor Especialista José M. Ordovas, Director del Laboratorio de Nutrición y Genoma Humano del HNRCA (Centro de Investigación de Nutrición Humana) del USDA identificó 63 variantes de genes relacionados a la obesidad, y los utilizó en predecir índices de riesgo de obesidad para más de 2800 participantes adultos caucásicos del estudio. Los hallazgos, publicados en el *Boletín de la Academia de Nutrición y Dieta*, demostró que consumir menos grasas saturadas—de la carne de res, chanco, lácteos con grasas totales como por ejemplo el queso y la mantequilla, etc.—estaba correlacionado con un IMC (Índice de Masa Corporal) menor incluso entre aquellos con una predisposición genética a la obesidad. Para aquellos que buscan combatir los genes que favorecen las grasas, limitar el consumo de grasas saturadas no sólo reduciría el consumo total de calorías, sino que también podría ayudar a nivelar el terreno de juego genético.

Las investigaciones anteriores han indicado que un consumo mayor de grasas saturadas puede interferir con nuestra capacidad para “sentirnos llenos”. Por ejemplo, un estudio determinó que el ácido palmítico, una grasa saturada que se encuentra en las carnes y lácteos con contenido total de grasas, así como también en el aceite de palma que se utiliza ampliamente en los alimentos chatarras estables en percha, reducía la respuesta normal del cerebro a las hormonas de la saciedad. El consumo mayor de grasas

saturadas está ligado a un riesgo mayor de enfermedades cardíacas, derrames y cáncer de la próstata y colorrectal. Si reformar su dieta parece demasiado, comience con pasos más manejables, como por ejemplo establecer un día para evitar a conciencia la mayor fuente de grasas saturadas: la carne. No comer carne los lunes—o el día de su elección—puede ser suficiente para reducir su consumo de grasas saturadas en un 15%.

Dé Un Apretón De Manos

La fuerza del apretón de mano es un nuevo indicador del envejecimiento



¿Quiere conservar su juventud? Comience afianzando su apretón de manos. El apretón de manos es tan antiguo como las pirámides egipcias (los frescos revelan que datan de hace más de 2800 años AC). Con el tiempo, la geografía y la cultura, un apretón de manos prolongado ha llegado a significar mayor confianza: Alguien que saluda no podría sostener simultáneamente un arma y dar un apretón de manos. Los caballeros medievales daban un buen apretón de manos (para apartar las armas ocultas) y así desde entonces el apretón de manos es bien visto en las relaciones humanas.

Dar la mano de la mejor manera es crucial para proyectar confianza—pero de manera más sutil también puede proporcionar un indicador confiable de la edad, y no sólo de la edad cronológica, sino de la edad biológica (por ej. qué tan rápido o lento está envejeciendo el cuerpo, independientemente de sus años vividos en realidad). En un estudio publicado en *PLOS ONE*, los investigadores de Sony Brook University detallan los hallazgos correlacionados al envejecimiento con otros marcadores de la edad, como por ejemplo la disminución cognitiva, mortalidad futura, discapacidad, etc. “Nuestro objetivo es medir qué tan rápido envejecen los distintos grupos en una sociedad”, dijo el coautor del estudio Dr. Sergei Scherbov. “Si un grupo está envejeciendo más rápido que otro, podríamos preguntar a qué se debe”. Por ejemplo, aunque la fuerza del apretón de manos disminuyó en todos los grupos de población, los logros educativos conservaron la fuerza del apretón durante más tiempo, dando a una persona de 65 años que abandonó la escuela y a una persona de 69 años con educación superior una fuerza de apretón de manos equivalente.

Las buenas noticias es que literalmente depende de usted quitarse los años de encima y mejorar su fortaleza, juventud y calidad de apretón de manos. No “envejezca” su apretón de manos sin intención al darlo débilmente. Al tomar la mano del otro, abra bien el espacio entre sus dedos para asegurar un contacto del 100% entre las palmas de sus manos, y envuelva la mano de la otra persona. Deje a un lado cualquier bebida fría que pueda hacer que su mano se sienta fría y húmeda, y levántese a saludar si está sentado.

No es necesario decir que, la salud es clave para un apretón de manos fuerte y la dieta es clave para la salud. Levantar pesas impedirá la pérdida muscular—y los gerontólogos dicen que ¡Nunca es tarde para comenzar a levantar! De hecho, ¡El ejercicio regular lo puede mantener genéticamente diez años más joven! Más allá de la fuerza del apretón de manos, agudeza mental, capacidad aeróbica y una mejor tonificación muscular, levantar pesas podría ayudar a rejuvenecer su ADN. Consumir lo adecuado de Vitamina B6—la cual es suministrada abundantemente por las bananas, pimienta roja, nueces y patatas Russet—podría ayudar a dar soporte a la reparación del ADN. Específicamente, la espinaca puede tener beneficios de reconstrucción muscular, de acuerdo a una investigación básica emprendida recientemente por la Profesora Mary Ann Lila, quien tiene el distinguido cargo de profesora y directora del Instituto de Plantas para la Salud Humana de David H. Murdock en Carolina State University. “Algunos podrán burlarse de la idea de que la espinaca a pesar de contener nutrientes, estructura los músculos,” observó la Dra. Lila, “Pero definitivamente Popeye estaba en

algo.” Intente esto como una manera de disfrutar de las espinacas Espinaca Salteada Simple de las ensaladas de Dole.

Archivo de Noticias de Nutrición

Nuevo: Lista Central De Las Diez Frutas Y Vegetales Más Nutritivos:

Berro, col china, acelga, remolacha, espinaca, lechuga romana entre otros



Nombre rápidamente las frutas y vegetales más nutritivos que compra cuando se cuida de manera especial. Probablemente sean la col, o los arándanos, los cuales han recibido bastante publicidad como súper alimentos. ¿Pero cómo se presentan estos alimentos cuando se catalogan por científicos con una lista consistente de criterio de nutrientes? ¡Tal vez se sorprenderá al saber que ninguno de ellos está en la lista de los mejores diez!

En un estudio recientemente publicado en el boletín para los Centros de Control de Enfermedades *Preventing Chronic Disease*, los investigadores de William Paterson University en New Jersey se concentraron en diecisiete nutrientes críticos—entre ellos, fibra (control de colesterol y peso), potasio (regulación de la presión sanguínea), proteínas (estructurar bloques musculares), calcio (huesos y dientes fuertes), folato (juega un papel clave en impedir defectos de nacimiento), vitamina B12 (salud cerebral), vitamina A (visión, función inmunológica), etc. Los investigadores, desarrollando un sistema de categorización utilizando datos nutricionales del USDA, clasificaron las frutas y vegetales principales que ofrecían una ingestión mínima del 10% diaria de estos diecisiete nutrientes. Obtuvieron una lista de 41 frutas y vegetales nutricionalmente densos o “principales”. Luego clasificaron esta lista en orden. ¿Cuáles fueron los diez principales?

El berro obtuvo el puesto número uno, con un puntaje perfecto del 100%. En el nivel de los cinco primeros: **Col china** (91,99), **acelga** (89,27), **remolacha** (87,08) y **espinaca** (86,43). Luego viene la **achicoria** (73,36), **lechuga de hojas verdes** (70,73), **perejil** (65,59), **lechuga romana** (63,48) y **repollo** (62,49). ¿Y la col? Se encuentra ahí, bien posicionada en el # 15 (con un puntaje de 49,07), aun así ¿quién diría que está detrás de la **cebollita**, **endibia** y **hojas de mostaza**?

Bueno, todo esto es muy interesante, en particular para los aficionados de la nutrición. ¿Pero qué tan preciso, relevante y útil es esto? Por el lado positivo, si algo le inspira estar un poco más de tiempo en el pasillo de frutas y vegetales, pruebe algo que de otro modo no hubiera probado—como el primero de la lista, la col china—esto sí que es algo bueno. Después de todo, la col china que se ve con mucha frecuencia merece realmente su momento de gloria, no sólo por su densidad nutricional (en la cual se enfocó este estudio) sino también por otros beneficios potenciales en estudio, incluyendo una protección poderosa contra el daño del ADN.

Los autores no incluyeron fitoquímicos en su criterio, citando la ausencia de datos comprobados sobre los beneficios. Técnicamente preciso—pero nos preguntamos si la exclusión de antioxidantes y fitoquímicos podría olvidar o no el bosque nutricional para los árboles, dados los avances de la investigación metabólica sobre la función principal de dichos compuestos.

¡Se debe pensar en todas las buenas comidas y en una razón para intentar nuevas recetas! Esta receta de Ostras Rockefeller incluye tres de los mejores diez alimentos—col china, espinaca y perejil. Esta deliciosa Sopa Básica de Vegetales incluye acelga y espinaca, junto con cebollas cocinadas a fuego lento y jugo de limón para un sabor complejo.

Una Mejor Nutrición, Mejores Probabilidades Versus Sida

Un mayor consumo de nutrientes mejora los resultados en pacientes con resultados positivos de SIDA en el África subsahariana



Desde el inicio de la epidemia del SIDA, se han infectado casi 75 millones de personas y unas 36 millones de personas han muerto de SIDA. De los aproximadamente 35 millones de personas que viven con VIH hoy en día, más del 70% de ellos viven en el África Subsahariana, en donde casi 1 de cada 20 adultos están infectados. Aunque la terapia ART (Antiretroviral por sus siglas en inglés) ha hecho bastante por salvar vidas, la mala nutrición se mantiene entre los pacientes que inician el tratamiento médico, contribuyendo a tasas de mortalidad persistentemente altas en algunos países africanos. Esto sugirió a los investigadores indagar en cómo al mejorar la nutrición entre los nuevos pacientes de VIH se pudieran aumentar las probabilidades de supervivencia.

Los resultados se publicaron en el boletín científico *BMJ*, relatando los hallazgos de investigadores de la Universidad de Copenhagen y la Universidad Jimma de Etiopía para analizar cómo podría afectar los resultados la suplementación nutricional en los primeros tres meses de la ART. El proyecto de cooperación proporcionó a 318 pacientes—66% mujeres, con una edad promedio de 33—un suplemento con base de mantequilla de maní conteniendo ya sea proteína de soya o de suero, y una variedad de nutrientes claves, incluyendo zinc, selenio y cobre. En comparación con los pacientes que recibieron ART pero no un suplemento, el grupo de estudio subió tres veces más de peso—incluyendo más peso muscular. Esto, además de una fuerza motriz mejorada, permitió que los pacientes se desempeñaran más completamente en el trabajo y en la vida familiar. Más asombroso aún, fue la prognosis mejorada ayudando a mejorar las células inmunes necesarias para suprimir el VIH.

La densidad calórica y el alto contenido de grasas (60%) del suplemento—desarrollado originalmente para niños severamente mal nutridos—lo hizo único y apropiado para uso de corto plazo en adultos que se sometían a una ART en países con suministro bajo de alimentos, aunque una dependencia de largo plazo pudiera presentar complicaciones metabólicas. Pero el experimento provee también de un entendimiento de los pacientes de ART en países desarrollados con fuentes de alimentos abundantes.

Una dieta rica en proteínas de frutas y vegetales, legumbres y carnes magras puede proveer a los pacientes con VIH de los nutrientes para reparar células, fortalecer la inmunidad para combatir mejor las enfermedades, tratar los síntomas y procesar los medicamentos. El contenido de grasas debe ser de aproximadamente la mitad, 30%, de aquel del suplemento experimental, y las grasas deben ser derivadas de fuentes saludables como por ejemplo aceite de oliva, nueces, aguacate, semillas y pescado. Y todos, independientemente de cualquier desafío subyacente de salud crónico, puede reforzar su inmunidad consumiendo una amplia variedad de frutas y vegetales, especialmente las fuentes más altas de nutrientes como por ejemplo vitamina A (batatas, zanahorias, col), Vitamina E, (semillas de girasol, almendras), selenio (Nueces de Brasil, ostras) y Zinc (cangrejo, almejas).

Contribución a la inmunidad: Tómese el tiempo para un té—Los investigadores de Harvard determinaron que los tomadores de té tenían un interferón viral significativamente mayor en su torrente sanguíneo.

MASTIQUE, NO MUERDA

Restringir sus alimentos ayuda a los niños a comportarse mejor



Es la temporada de parrilladas de verano, en donde los niños pueden dejar a un lado los cubiertos y comer maíz y pechuga de pollo de un palillo. Pero las nuevas investigaciones sugieren que una consecuencia no intencionada de esta forma más relajada de comer puede ser un comportamiento más alborotado.

En un estudio publicado en *Eating Behaviors*, un equipo liderado por Brian Wansink, Profesor y Director del Laboratorio de Alimentos y Marcas de Cornell University, observó a niños de primaria en un campamento de verano para ver si los hábitos alimenticios tenían algún efecto en la conducta de los niños. En el primer día, se le sirvió a la mitad de los niños pollo en palillos c--a la otra mitad pollo servido en pedazos pequeños. En el segundo día, las porciones se intercambiaron. Los resultados: Los niños que masticaban su comida entera tenía el doble de probabilidad de actuar exageradamente (contestar, subirse a la mesa de picnic, actuar de manera agresiva) que aquellos que comían su comida cortada en pedazos. Wansink afirma que: "Si desea una comida agradable, callada y relajante con sus hijos, corte su comida. ¡Si el menú es pechuga de pollo, manzanas y maíz en mazorca, adelante!

¿Qué podría significar esto? Sabemos que las técnicas para comer cuidadosas--utilizar palillos, tranches pequeños, masticar (y por lo tanto saborear totalmente) y apagar la televisión en el momento de la comida--pueden ayudar en la pérdida de peso en adultos dándoles tiempo para sentirse más llenos y optar por opciones dietéticas más consideradas. La investigación de Cornell sugiere que los beneficios del cuidado se pueden extender más allá del comedor --dando también un soporte a un enfoque de mayor mesura en otros aspectos de la vida.

Además de hacer que sus hijos utilicen cubiertos, ¿en qué otro lugar confluyen la dieta de los chicos y su comportamiento?

Consumo de cafeína: Entre los chicos de 8 a 10 años, el consumo de cafeína es de casi un 30% más alto de las pautas recomendadas. Incluso los niños de 5 a 7 años de edad consumían, en promedio, un 16% más de cafeína que la recomendada para ese grupo de edad. Cambie las gaseosas y bebidas energéticas por mejores opciones para beber como por ejemplo jugo de frutas 100% naturales, lo cual está asociado a un índice de masa corporal menor y mayor ingestión de nutrientes entre niños menores a 12 años, de acuerdo con la Academia Americana de Pediatría.

Dulces: No sólo que el azúcar en exceso incrementa el riesgo de que su hijo pierda sus dientes y se vuelva obeso --una investigación publicada en el boletín *British Journal of Psychiatry* sugiere que los pequeños que consumen dulces de manera diaria tienen mucha más probabilidad de enfrentar problemas con la ley debido a un comportamiento violento. Mejores opciones: Pasas y otras frutas secas --dulces de la naturaleza --proveen de los nutrientes y fibras necesarios.

Obesidad: Los niños obesos enfrentan hasta un 63% más de riesgo de ser acosados por sus compañeros de acuerdo con un estudio publicado en *Pediatría*. Mientras más sensibles sean los niños, tienen más probabilidad de ser obesos, incrementando agudamente el impacto emocional del hostigamiento. Más frutas y vegetales en la dieta ayudan a que los niños se sientan más llenos, protegiéndolos contra un incremento de peso y promoviendo la autoestima.

Receta del Día

Espinaca Salteada Simple

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva extra-virgen
- 4 dientes de ajo, rebanados finamente
- 20 tazas de espinaca DOLE® de 3 paquetes de 8 onzas
- 1 cucharadita de jugo de limón
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta roja molida



Porciones: 6

**Tiempo de cocción:
20 minutos**

Instrucciones:

Caliente el aceite en un horno holandés con calor medio a alto. Agregue el ajo y cocine hasta que comience a dorarse, de 1 a 2 minutos. Agregue la espinaca y mezcle bien. Cúbralo y cocine hasta que se ablande, de 3 a 5 minutos. Quítelo del calor y agregue jugo de limón, sal y la pimienta roja molida. Mezcle bien y sívala inmediatamente.

HERRAMIENTAS PARA INSCRIBIRSE

REGÍSTRESE / BÚSQUEDA DE TEMAS / GUÍA DE EDICIONES / CANCELAR REGISTRO

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 2014 de Dole Food Company Inc.

Cualquier reproducción sin el permiso expreso de Dole Food Company está estrictamente prohibida
www.dole.com