



Novedades sobre nutrición

Alimentando al mundo con conocimientos

Septiembre de 2014

Centro Dietético Dole

Tubérculos Versus Tuberculosis

Batatas entre las fuentes más ricas de nutrición anti-tuberculosis



La raíz de la palabra “tuberculosis” es de hecho, “raíz” - o “tubérculo”, el término en latín para la estructura del subsuelo que almacena y provee a la planta de los nutrientes que necesita para sobrevivir. Un nutriente -la vitamina A- suministrada abundantemente por la raíz de la batata, recibe cada vez más atención como un arma potencialmente poderosa en la lucha contra la misma tuberculosis.

Cada año, aproximadamente dos millones de personas mueren de tuberculosis (o TB) -una enfermedad infecciosa que por lo general afecta los pulmones. Entre los síntomas clásicos se incluyen tos crónica, fiebre y pérdida de peso (es por ello que se decía históricamente que quienes la padecían eran “tísicos”). Aunque se pensó que los nuevos casos de TB estaban descendiendo, un reciente rebrote alto en Los Angeles y en Londres ha originado el temor de una cepa de la enfermedad resistente a los medicamentos como una “bomba de tiempo a punto de estallar”. Esta perspectiva pone en énfasis la necesidad -no sólo de nuevas opciones de tratamiento -sino también de medidas preventivas.

La dieta es, por supuesto, la mejor prevención particularmente en lo que respecta a fortalecer la primera línea de la defensa inmunológica. En una edición reciente del *Boletín de Inmunología*, los investigadores de UCLA determinaron, al explorar la función de la nutrición como soporte a la inmunidad natural del cuerpo, que el ácido todo trans-retinóico, un metabolito de la Vitamina A, posee un potencial único para combatir la TB. ¿Cómo es esto? En cierto modo, adhiriéndolo a la cadena de suministro de la TB. Estas bacterias dependen del colesterol para nutrirse y para otras necesidades. “Si podemos reducir la cantidad de colesterol en una célula infectada con tuberculosis,” observa el autor principal del estudio, Dr. Especialista Philip Liu, “Quizás podríamos ayudar al sistema inmunológico a responder de mejor manera contra la infección.”

El equipo de investigación observó los metabolitos tanto de la Vitamina A (por ej. todo el ácido todo trans-retinóico) como de la Vitamina D (por ej. 1,25-dihidroxivitamina D3), pensando que ambos metabolitos podrían apalancar los mismos mecanismos metabólicos para ayudar a la respuesta inmunológica, pero únicamente el ácido todo trans-retinóico disminuyó los niveles de colesterol de los glóbulos rojos humanos infectados. Una advertencia importante: El efecto dependía de la expresión de un gen en particular (NPC2). Aunque una mayor investigación ayudará a aclarar la interacción de las influencias genéticas y la nutrición, una masa abrumadora de evidencia apunta a los beneficios de la Vitamina A, incluyendo una visión saludable, desarrollo embrionario y salud reproductiva.

¿De dónde obtiene su Vitamina A? Las batatas mencionadas anteriormente suministran el **770%** de la Vitamina A por cada taza cocinada; otras fuentes incluyen calabaza moscada (**460%**), zanahorias (**430%**), col (**350%**), calabacín (**110%**) y mango (**25%**). Pruebe nuestra receta del día para saborear una manera deliciosa de obtener su Vitamina A “Sopa de batata y de espinaca.”

Últimas Noticias



CRUDEZA CREATIVA

En esta Edición

Centro Dietético de Dole

- TUBÉRCULOS VERSUS TUBERCULOSIS
- GRASA PROFUNDA EN HUESOS
- PUNTOS IMPORTANTES DE LA SALUD

Archivo de Noticias de Nutrición

- CRUDEZA CREATIVA
- ENERGÍA DEL KIWÍ
- SIGNIFICADO versus MORTALIDAD

Receta del Día



SOPA DE BATATA Y DE ESPINACA

Grasa Profunda En Huesos

Médula grasosa y riesgo de fractura -- Cómo el ejercicio puede protegerlo



Cuando debemos preocuparnos de la grasa, por lo general comenzamos desde fuera -enfocándonos primero en los lugares visibles, luego en la grasa visceral en torno a los órganos, luego de la grasa dentro de los órganos y torrente sanguíneo. Pero existe una grasa más profunda con consecuencias peligrosas, dentro de la médula de nuestros huesos... afortunadamente las nuevas investigaciones muestran lo efectivo que puede ser el ejercicio para controlarla.

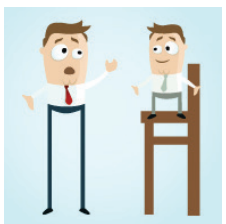
Nuestros cuerpos están compuestos de 4% de médula ósea -el tejido suave en donde se producen los glóbulos rojos y glóbulos blancos. Demasiada grasa en nuestra médula ósea puede influir en un riesgo mayor de fracturas de huesos entre los ancianos. La edad -y cierto tipo de medicamentos -pueden incitar a que las células madre de nuestro cuerpo comiencen a producir más grasa que hueso. Los investigadores de la Escuela de Medicina de la Universidad de North Carolina querían ver cómo el ejercicio afectaba este proceso.

El estudio, publicado recientemente en el boletín *Bone*, determinó que cuando los ratones corrían sobre una rueda tanto como querían, la cantidad de grasa dentro de sus huesos disminuía. Cuando se alimentó a los mismos animales con el equivalente a una dieta de comidas rápidas -pero se les permitía ejercitar tanto como querían -su grasa ósea se incrementó únicamente de manera marginalmente mayor que los ratones que no ejercitaban bajo una dieta normal. Ahora, podría ser que para los humanos, acceder libremente a una rueda de ejercicios y permitirnos “ejercitar tanto como queramos” no promueva la misma actividad hacendosa y por lo tanto productiva que aquella observada en este estudio. ¿Cuánto tendríamos que ejercitar los humanos para obtener resultados que disminuyan la grasa ósea? Los investigadores han pasado a responder esta cuestión, lo cual podría ser particularmente relevante para ciertos grupos demográficos con un riesgo creciente de fracturas -diabéticos, anoréxicos, ancianos y aquellos que utilizan esteroides.

Mientras tanto, existe una amplia evidencia de que el ejercicio regular, y una dieta saludable, pueden dar soporte a la salud ósea. Consuma calcio de fuentes saludables como por ejemplo sardinas, salmón enlatado y verduras robustas como nabos, col crepsa y diente de león. Siga consumiendo calcio y aumentando al mismo tiempo su consumo de potasio de bananas, brócoli, espinaca y habas. La clave para la salud de los huesos es la Vitamina K, incluyéndose la col, espinaca, col de Bruselas y lechuga romana como las mayores fuentes de esta. No debe descuidarse la Vitamina C, ligada a una mayor producción de colágeno, y suministrada abundantemente por las frutillas, piña y kiwi. Por qué no combinar con una ensalada hecha de ingredientes coloridos como por un ejemplo una “ensalada de moras de trigo, habas y col picadas.” (Receta encontrada en dolesalads.com).

Puntos Importantes De La Salud

¿Mientras más altos sean...menos tiempo viven?



Aunque a menudo se envidian por su estatura, lo alto también presenta desafíos. Menos espacio en los asientos, puertas de entrada bajas...aunque estas son realmente trivialidades en comparación con el tiempo de vida. ¿Es la longevidad la principal desventaja, cuando mientras más alto eres menos tiempo vives?

No necesariamente, aunque un estudio reciente sugiere que los hombres más pequeños tienen más probabilidad de tener una versión protectora de un gen que contribuye a regular la insulina, suprimir los tumores

y neutralizar el daño de los radicales libres -todo lo cual podría ayudar a explicar por qué aquellos que eran más bajos en pulgadas fueron más altos en años de vida. Estos fueron los resultados de análisis ejecutados por investigadores en la Universidad de Sídney, Australia, Instituto Tecnológico de Monterrey, México, Universidad de Okinawa, Japón, Centro Médico de Kuakini en Hawái, Universidad de Hawái y la Veteran Affairs de los EEUU en más de 8000 hombres Japoneses-Americanos nacidos entre 1900 y 1919 y se los observó durante un promedio de 40 años. La altura también se correlacionó de manera positiva con toda la mortalidad del cáncer no relacionada al cigarrillo. De los individuos del estudio original, aún quedan vivos 250.

Algunos modelos animales anteriores de envejecimiento demostraron una ventaja de longevidad asociada con un tamaño corporal menor -pero esta es una de las primeras investigaciones sólidas que apuntan a patrones similares entre los humanos. Este estudio determinó que aquellos que vivían una vida larga versus una longevidad promedio tenían mucha más probabilidad de tener una versión específica de gen que duplicaba las posibilidades de vivir hasta los 100 (o triplicaba las posibilidades para aquellos lo suficientemente afortunados en heredar el gen tanto de la madre como del padre).

¿Por qué podría una estatura baja traducirse en una vida más larga? Una teoría sostiene que ser más alto significa que uno ha utilizado más células durante el proceso de crecimiento, y por lo tanto tiene menos “reservadas” para aportar a la reparación del ADN y a otras soluciones anti-envejecimiento en años posteriores. Pero si usted es de contextura compacta, y se deleita comiendo, y teniendo finalmente una ventaja sobre sus amigos más altos, tenga presente que tener un estilo de vida saludable -lo cual significa primera y mayormente consumir bastantes frutas y vegetales- es la mejor manera de tener más probabilidad de envejecer saludablemente. Las investigaciones anteriores sugieren que el 75% del potencial de longevidad viene por opciones que afectan no solamente el tiempo de vida sino también la calidad de vida. Un estudio determinó por ejemplo, que consumir dos tazas de vegetales todos los días producía una disminución de casi 40% en la tasa de decaimiento cognitivo.

Archivo de Noticias de Nutrición

Crudeza Creativa

Ideas crudas para su ensaladera



Zanahorias, apio...apio y zanahorias. Tal vez unos tomatitos y cabecitas de brócoli crudo echados en buena medida. No es de sorprenderse que la fuente de verduras quede abandonada tan a menudo en el bufete en fiestas mientras que los otros bocadillos desaparecen. Aun así con poca planificación y no mucho esfuerzo adicional, puede crear una fuente de verduras que sorprenderá a los invitados, deleitará los ojos y nutrirá al cuerpo. A continuación algunas ideas “crudas” para incrementar sus habilidades con frutas y vegetales:

- 1) **“Porciones” de verduras:** Traiga sus verduras y agrégueles aderezo en porciones individuales relleno el fondo de los recipientes con aderezo o humus y colocando en cada uno de ellos unos cuantos palitos de zanahoria, apio, trozos de pepino, etc. Siendo visualmente atractivo, este enfoque ofrece beneficios adicionales al impedir que los invitados revuelvan la comida y coman menos por temor a los gérmenes de un aderezo común.
- 2) **Verduras rellenas:** En lugar de colocar sus verduras en una porción de aderezo, coloque una porción de aderezo dentro de sus verduras. Rebane una cruz en la parte superior de una uva o tomatito y rellénela. Los tomates están cargados con licopeno el cual tiene muchos beneficios potenciales incluyendo un riesgo menor de

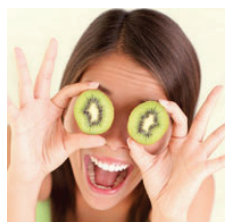
osteoporosis, riesgo menor de cáncer en la próstata e incluso protección contra las quemaduras del sol. La grasa saludable en el aderezo hace que estos carotenoides y otros nutrientes sean más fáciles de absorber.

- 3) **Brochetas de verduras:** Las brochetas en palillos sencillas pueden también ayudar a los consumidores de grasas a controlarse al comer verduras. Los tomatitos, cabecitas de brócoli, champiñones, entreverados con círculos de pepino, calabaza amarilla...las opciones son ilimitadas al igual que su imaginación. Para mayor facilidad e interés visual puede colocar brochetas sobre una base hecha de la parte superior volteada de una col o incluso de medio melón.
- 4) **Hágalo más pequeño:** Utilice moldes de tamaños más pequeños en pimientos, zanahorias y zapallo para crear formas divertidas que luego se puedan disponer en patrones, o entreverar con tronchos o cabezuelas para tener variedad. Convierta sus pimientos amarillos en estrellas, los pimientos rojos en corazones y las zanahorias en flores que luego se puedan colocar sobre tallos de apio con hojas de perejil.
- 5) **Rellene los espacios:** Para crear una apariencia de abundancia, utilice hojas de repollo rojo, col u otra verdura con hojas para cubrir los agujeros vacíos. Si se le acaban las verduras y relleno, no tema agregar frutas -unas cuantas uvas, higos o quinotos. Esto no es algo exacto o una ecuación -¡la mejor manera de hacer una fuente para recordar es mezclarla!
- 6) **Encuentre su inspiración artística:** Cree “árboles en un bosque de brócoli” colocando zanahorias de lado a lado para crear los troncos. Luego agrupe las cabecillas de brócoli alrededor de la parte superior de las zanahorias como copas de árboles. Agregue tomatitos como luz de sol cerca de la parte superior del plato. O convierta de brochetas de espárragos en varitas mágicas, tal como lo hace nuestro joven chef en este video de cocina para niños: [HAGA CLIC AQUÍ](#).

No concentre todo su esfuerzo en crear una fuente de verduras impresionante únicamente para perder fuerza en el aderezo -a menudo verá un hermoso exhibidor que se encuentra tristemente centrado en torno a taza plástica de sustancia gelatinosa prefabricada que no se ve nada saludable o apetitosa. Para algo con un poco más de energía y valor nutricional, pruebe nuestro “Aderezo Rosa Mágico” (hecho con remolacha), o “Coliflor al Vapor y Aderezo de Habas Blanco,” “Pesto de Aguacate o Humus de Brócoli” de Gena Hamshaw de *Choosing Raw*. (Receta encontrada en [choosingraw.com](#)).

Energía Del Kiwi

¿Se siente cansado? ¡Coma dos kiwis!



¿Se siente deprimido, letárgico, ansioso? ¡No se inquiete! -¡Consuma frutas! Específicamente, consumir dos kiwis puede producir una mejora del estado de ánimo, y energía adicional (sin mencionar la miríada de beneficios saludables de toda esta nutrición tropical).

Tales son las implicaciones de un estudio conducido por la Universidad de Ontago, Nueva Zelanda, en el cual se asignó un régimen de kiwis de seis semanas ya sea de medio kiwi o dos kiwis por día a 35 estudiantes universitarios hombres (de 18 a 35 años de edad). Los puntajes emocionales se controlaron en base a una cuestionario de escala del estado de ánimo, mientras que también se evaluaron los valores sanguíneos para varios nutrientes, incluyendo vitaminas C, E, D, hierro y carotenoides. Los resultados, publicados en el Boletín de *Ciencias Nutricionales*, determinaron que la cohorte de dos kiwis disfrutó de un 31% de incremento de energía, un 38% de disminución en la fatiga y un 34% de disminución en depresión. En contraste el grupo de medio kiwi reportó que no hubo una mejora en general en el estado de ánimo o energía.

Tal como se reportó previamente en esta sección, los kiwis proveen una serie de beneficios de salud inesperados. De hecho, de acuerdo con la Universidad de Oslo se determinó que las maravillas de la vellosa y pequeña fruta tropical disminuían significativamente el riesgo de coágulos sanguíneos. Dos kiwis por día mejoraban además la regularidad y reducían la incomodidad entre aquellos que sufrían de estreñimiento. Comer dos kiwis justo antes de ir a dormir ayudó a los voluntarios a dormir hasta 15% más y a quedarse dormidos un 41% más rápido en un estudio. Y los kiwis podrían ayudarle a respirar más fácilmente: En un estudio, los ratones alimentados con kiwi disfrutaron de un 47% de disminución de síntomas asmáticos, además de un 48% de reducción en el conteo de glóbulos blancos (los cuales se presentan en exceso entre pacientes asmáticos y alérgicos). La poderosa enzima del Kiwi -la actinidina -puede jugar un papel importante (Los Investigadores del Dole Nutrition Lab determinaron que la enzima se encontraba concentrada en la pulpa verde y fuerte de la fruta).

Los altos niveles de Vitamina C del kiwi también merecen algo del crédito. De acuerdo a un estudio publicado en el boletín *Nutrition*, los niveles crecientes de Vitamina C estaban correlacionados con una caída del 34% en alteraciones del estado de ánimo. Además de moderar a las personas abatidas, la Vitamina C produce una gama prometedora de beneficios adicionales, incluyendo una mejor condición de la piel, huesos más fuertes, inflamación reducida, quema de grasas mejorada y rendimiento cerebral mejorado. Felizmente, hacer que sus necesidades de Vitamina C se cumplan se logra de manera fácil y deliciosa agregando cualquiera de lo siguiente a su dieta (los valores indicados son por taza, reflejando RDIs): Pimiento rojo 320%, naranjas 160%, piña 130%, papaya 140%, guayaba 630% y por supuesto los kiwis 280%. También obtendrá Vitamina C de manera abundante del brócoli 170% y coles de Bruselas 160% (por taza cocinada).

Disfrute los beneficios de salud del kiwi en nuestra receta del día: “Parfaits de Ensalada de Fruta.” (Receta encontrada en dolesalads.com).

Significado Versus Mortalidad

Una “razón para vivir” podría significar vivir por mayor tiempo



En la búsqueda del significado por el hombre, Viktor Frankl narra su experiencia al sobrevivir a campos de concentración Nazi y cómo la experiencia lo ayudó a formular la “logoterapia” -la cual hace énfasis en la importancia de encontrar un significado en todas las formas de existencia, incluso en las más dolorosas. Esta enseña que: Es crucial encontrar un “por qué” en la vida para lidiar con cualquier “cómo”. Y no sólo “cómo”, sino que de acuerdo con nuevas investigaciones “por cuánto tiempo”, por ej. una vida significativa también puede significar una vida más larga.

Un estudio publicado recientemente en *Psychological Science* de 7.000 norteamericanos entre 20 a 75 años de edad, iniciándose en 1994 formuló preguntas que buscaban evaluar este sentido del propósito de vida. Por ejemplo: ¿Se siente por lo general como si hubiera hecho todo lo que se debe hacer en la vida? ¿Se siente como si vagabundeara sin objetivo por la vida? Cuando un equipo del Centro Médico de la Universidad de Rochester, en cooperación con la Universidad de Carleton de Canadá, observó estas respuestas después de un seguimiento de 14 años, encontraron que aquellos que sobrevivieron tenían más probabilidad de ver sus vidas como algo consecuencial y que vale la pena. Observaba el investigador principal, Dr. Especialista Patrick Hill: “Nuestros hallazgos apuntan al hecho de que encontrar una dirección en la vida, y establecerse objetivos generales de lo que quiera lograr puede en realidad ayudarlo a vivir más tiempo, independientemente de cuándo encuentre su propósito.”

¿Qué podría significar esto? Una teoría es que aquellos que se ven menos a sí mismos como víctimas pasivas del azar y más como co-creadores activos en su destino pueden tener más motivación al sujetarse a un estilo de vida más saludable. Las investigaciones anteriores sugieren que el 75% de su potencial de longevidad viene por opciones que afectan no solamente el tiempo de vida sino también su calidad de vida. Quizás los ancianos autónomos tienen menos probabilidad de buscar un escape en la televisión y el alcohol que sus compañeros más apáticos. Consumir en exceso en los años dorados podría incrementar el riesgo de caídas e interferir con la medicación, y las estadísticas muestran que más de un tercio de los ancianos exceden las pautas de moderación. En contraste, una activa y regular caminata puede incrementar el volumen del cerebro a medida que envejecemos -un régimen simple de caminatas tres veces por semana puede mejorar la capacidad aeróbica. Se determinó que consumir más de dos tazas de vegetales por día producía una disminución de casi el 40% en la tasa de decaimiento cognitivo.

¿Busca maneras de encontrar un mayor significado en la vida? “¿Por qué?” Quizás quiera ver la posibilidad de asistir a misas religiosas (aquellos que lo hacen disfrutan de una de tasa de mortalidad menor en 25%). Ofrézcase de voluntario, inicie un nuevo pasatiempos, aprenda una nueva habilidad (poner al día su capacidad bilingüe podría proteger su decaimiento cognitivo). Más que nada, concéntrese en la gratitud -¡tendrá menos jaquecas, menos dolor de espalda, y sus sonrisas lo harán parecer más joven!

Receta del Día

Sopa de Batata y de Espinaca

Ingredientes:

- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 taza de cebolla DOLE® picada
- ½ taza de zanahorias DOLE picada
- 1 cucharadita de polvo de curry
- ½ cucharadita de sal sazónada
- ½ cucharadita de pimienta negra molida fresca
- 5 tazas de caldo vegetal, dividido
- 1 Batata grande DOLE (12 onzas), pelada y cortada en cubos.
- 1 Manzana Roja DOLE, cortada en el centro y picada
- 1 paquete de queso de soja (14 onzas), drenado.
- 2 cucharadas de harina de maíz
- 1 paquete de espinacas Baby de DOLE (6 onzas).



Porciones: 5

Tiempo de preparación:
15 minutos

Tiempo de cocción:
30 minutos

Instrucciones:

1. **Caliente** el aceite con calor medio-alto en una olla grande. Agregue cebollas, zanahorias, polvo de curry, sal y pimienta. Cocine de 4 a 5 minutos, agitando de manera ocasional.
2. **Agite** en 4 tazas de caldo, batata y manzana. Ponga a hervir; reduzca el calor y cocer a fuego lento durante 20 minutos o hasta que la batata esté tierna. Enfríe ligeramente.
3. **Combine** tofu, harina de maíz y la taza de caldo restante en un mezclador o procesador de alimentos. Cubra; mezcle hasta que se ablande. Sáquelo del recipiente; colóquelo a un lado.
4. **Procese** la mezcla de la batata en porciones en un mezclador o procesador de alimentos hasta que se ablande. Colóquelo en la olla; agregue la mezcla de tofu.

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