



Novedades sobre nutrición

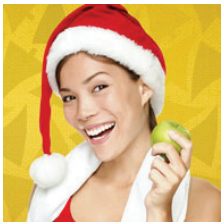
Alimentando al mundo con conocimientos

De Diciembre 2014

Centro Dietético Dole

Esta Temporada Debe ser Alegre

Las investigaciones vinculan el consumo de frutas y vegetales con la salud mental



“¡jo jo jo!” y “¡la la la la la!” Sin importar que festividad celebre, la mayoría diría que es la época más alegre del año. Pero el entusiasmo de las festividades llega a su fin en enero. Dos estudios recientes sugieren que puede mantener vivo el espíritu de alegría todo el año colocando en su plato más frutas y vegetales.

La Encuesta de Salud para el Reino Unido publicada en el *British Medical Journal*, determinó que era más probable que las personas con salud mental más baja reportaran consumos más bajos de frutas y vegetales, mientras que aquellos con la salud mental más alta tendían a reportar un mayor consumo de estos alimentos. Otro estudio reciente de la Universidad de Queensland descubrió que comer frutas y vegetales estaba asociado de manera positiva con una vida satisfactoria y felicidad general. De manera interesante, el investigador descubrió que las frutas tenían un efecto más profundo en la salud emocional y salud mental; en otras palabras, mientras más fruta coma la gente, menos deprimidos y ansiosos se sentirán. Los vegetales tenían un mayor impacto en la salud general declarada: Había más probabilidad de que las personas que comían vegetales dijeran “tan saludable como cualquiera.”

Estos resultados no son para sorprenderse. Durante mucho tiempo las frutas y vegetales se han destacado por sus varios beneficios a la salud, y estos no son los primeros estudios que sugieren que podrían mejorar la felicidad. La evidencia del pasado sugiere una correlación de la respuesta a la dosis entre las porciones diarias de frutas y vegetales y la salud mental, y que incluso un incremento del 3% en la concentración de ciertos antioxidantes encontrados en frutas y vegetales está asociada a un gran optimismo. En una encuesta, se demostró que la salud física era el mejor pronosticador individual de la felicidad.

Transmita el entusiasmo en esta esta temporada de festividades (y durante todo el año) haciendo de las frutas y vegetales las estrellas de su dieta. En las comidas adorne la mitad de su plato con vegetales (¡mientras más mejor!) y escoja frutas frescas como bocadillos y postre. La cantidad importa. ¡Comidas de temporada!

Resultado: ¡Una alimentación saludable puede darle felicidad, y la felicidad lo pondrá saludable! Los científicos estiman que reír de 10 a 15 minutos durante el transcurso del día podría quemar hasta 40 calorías, lo que se traduce en 4 libras perdidas durante el curso del año.

Últimas Noticias



CAMBIO EN EL DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS

En esta Edición

Centro Dietético de Dole

- ESTA TEMPORADA DEBE SER ALEGRE
- FLAVONOIDES INCREÍBLES
- TODO QUEDA EN FAMILIA

Archivo de Noticias de Nutrición

- FESTIVIDADES MÁS SALUDABLES
- ¿DESEA COMER LENTAMENTE?
- PÓNGASE EXÓTICO CON UN CAQUI

Receta del Día



ENSALADA DE CÍTRICOS DE INVIERNO

Flavonoides Increíbles

Los cítricos y el té pueden disminuir el riesgo de un cáncer en los ovarios y promover un envejecimiento saludable



¿Comienza usted su día con un vaso de jugo de naranja y lo termina con una taza de té? Si usted es una mujer con estos hábitos, tenemos buenas noticias para usted. Dos nuevos estudios publicados en el *The American Journal of Clinical Dietetics* que utilizaron información de un Estudio de Salud de Enfermería ha vinculado ciertos compuestos en estos alimentos tanto con un riesgo menor de cáncer en los ovarios como con una mayor probabilidad de envejecimiento saludable.

En un estudio, los investigadores hicieron un seguimiento a más de 170.000 mujeres en un *Estudio de Salud de Enfermería* y un *2do Estudio de Salud de Enfermería* durante aproximadamente 20 años, compilando periódicamente información sobre qué alimentos consumían. Estos se enfocaron específicamente en el consumo de flavonoides, compuestos bioactivos en alimentos vegetales que podrían ayudar a proteger contra el cáncer. Los investigadores también controlaron los nuevos diagnósticos de cáncer de ovarios. El análisis demostró que las mujeres con un consumo en general más alto de flavonoles y flavononas, dos tipos de flavonoides, tenían un riesgo significativamente menor de cáncer ovárico epitelial, sugiriendo que estos compuestos pueden estar asociados con un riesgo menor de la enfermedad. Sólo dos tazas de té negro diarias disminuían el riesgo de cáncer ovárico en un 31%.

El otro estudio observó durante 15 años a casi 14.000 mujeres cerca de los 60 años de edad del *Estudio de Salud de Enfermería*. Los investigadores midieron el consumo promedio de alimentos ricos en flavonoides y controlaron los signos de envejecimiento saludable -a saber que las mujeres se mantuvieron libres de esta enfermedad crónica. Descubrieron que las mujeres que comían más alimentos ricos en flavonoides tenían mayores probabilidades de mantenerse saludables y sobrevivir en edades avanzadas.

¿Qué es lo que estas damas consumían? Tenemos otras buenas noticias: Las fuentes principales de flavonoides incluyen té, frutas cítricas enteras y jugos de cítricos que se pueden incorporar fácil y económicamente a la dieta típica de cualquiera. Si aún no lo está haciendo, comience su día con un jugo de naranja o de uvas, e intente reemplazar su café de la tarde por una taza de té con limón. Además, los cítricos agregan colores brillantes y un sabor dulce a las ensaladas de verduras. Pruebe nuestra receta favorita de [Ensalada Cítrica de Invierno](#) hecha con naranjas y uvas. ¿Está contento de enterarse que las deliciosas y coloridas naranjas también son buenas para usted?

Resultado: Investigadores australianos han asociado un consumo alto de cítricos con un riesgo menor en un 50% de desarrollar cánceres de la boca, garganta y estómago.

Todo Queda en Familia

Las comidas familiares están asociadas con una mejor salud



Ya sea un desayuno-almuerzo, una cena formal con cinco platos o un banquete de sobras durante las festividades, las comidas familiares son un símbolo de la temporada de festividades. Aunque esta podría ser la época del año con mayor indulgencia, el hecho de comer con otros puede en realidad ser bueno para su salud. Un estudio reciente hizo un seguimiento a un grupo diverso de aproximadamente 2.000 adolescentes, descubriendo que la frecuencia de las comidas familiares durante la adolescencia estaba significativamente

correlacionada con una menor probabilidad de sobrepeso u obesidad en adultos jóvenes en comparación con nunca comer en cenas familiares durante el crecimiento.

Este no es el primer estudio de este tipo.

Los investigadores de Cornell University han investigado más allá de las comidas que se sirven en la mesa a otros factores durante las comidas que podrían influenciar el Índice de Masa Corporal. En un estudio pequeño, descubrieron que comer en una cocina o en una mesa de comedor y permanecer en la mesa hasta que todos hayan terminado son conductas relacionadas con Índices de Masa Corporal menores tanto en adultos como en niños. Por el contrario, comer con la televisión encendida y alejado de la mesa son costumbres relacionadas a Índices de Masa Corporal más altos. Para los padres, el Índice de Masa Corporal era menor en aquellos que tenían charlas más extensas con sus hijos con respecto a su día. Otras investigaciones han indicado asociaciones entre una dinámica positiva interpersonal y de alimentación durante en las comidas familiares y un riesgo reducido de sobrepeso y obesidad infantiles. Los hábitos incluían un refuerzo y comunicación positivos con respecto tanto a la vida personal como a los alimentos sobre la mesa. Un resumen del año pasado concluyó que las comidas comunales, ya sean entre familiares, amigos, jóvenes o adultos, están asociadas con un mejor consumo dietético a lo largo de la vida.

Todos los hallazgos apuntan a la importancia de las comidas familiares frecuentes: familias que comen juntas y permanecen saludablemente unidas. ¡Y también permanecen felizmente juntas! Hace más de diez años informamos que el tiempo de comidas familiares estaba vinculado a un riesgo menor de depresión en niños. Utilice la temporada de festividades para reconectarse y volver a empezar si es que la hora de la comida familiar ha desaparecido de su agenda. Aunque las agendas puedan ser ocupadas, intente reservar por lo menos dos días a la semana para una hora de comida familiar en la mesa con la televisión apagada. Si las noches de los fines de semana están copadas, intente un desayuno o un almuerzo familiar de fin de semana.

Es interesante ver que la investigación indica que la mayoría de adultos y niños no cumplen con el consumo recomendado de alimentos saludables, como por ejemplo frutas y vegetales, sin importar de qué tan a menudo comparten comidas. Una vez que haya establecido los rituales del momento de comer, pase al siguiente nivel incorporando más frutas y vegetales a sus comidas. Nuestra [Lasaña de Vegetales](#) constituye una cena cálida y nutritiva que disfrutará toda la familia.

Archivo de Noticias de Nutrición

Festividades Más Saludables

Consejos y trucos para comer saludablemente esta temporada de festividades



Puede ser la temporada para dar, pero para muchos se convierte en la temporada de engordarse. Con un sinnúmero de fiestas, cenas elegantes y galletas en cada esquina, las libras de las festividades pueden aumentar más rápidamente que las decoraciones que van con ellas. Pero esto no significa que usted deba convertirse en el Sr. Scrooge. A continuación presentamos cuatro consejos para mantener hábitos saludables durante las festividades.

1. **Sepa antes de qué se trata antes de asistir.** Si la invitación no lo especifica, entérese de qué comidas se servirán. ¿Bocadillos y postres únicamente durante la hora de la cena? Coma una gran ensalada de antemano para llenarse e impedir sobrecargarse de alimentos menos saludables en la cena.
2. **Haga ejercicios primero.** La Investigación demuestra que caminar antes de una comida alta en grasas puede reducir los niveles de triglicéridos y mejorar la función

de los vasos sanguíneos. El ejercicio puede además refrenar el apetito.

3. **BYON – esto es** “Elaborar su propia nutrición por sus siglas en inglés”. Ofrezcales un bocadillo o entrada de modo que sepa que habrá una porción saludable en la cena por la cual se pueda sentir bien. Pruebe estos alimentos de las festividades que constituyen un conjunto saludable.
4. **Hágalo de manera festiva.** No deje que la bandeja de los vegetales se convierta en el elemento aguafiestas. Por ejemplo sorprenda a sus invitados con una mesa llamativa con esta Ensalada Rouge de Laurel hecha con tomates brillantes y verduras de hoja verde oscura.
5. **Cambie los intercambios.** Los intercambios de galletas pueden ser festivos y divertidos, pero se convierten en una sobrecarga de galletas. Ofrezca a sus amigos algo inusualmente saludable dándoles bolsitas individuales de nuestra Granola Chia de Canela atadas con un lazo de las festividades. Esto también constituye un sabroso regalo para llevar.
6. **Decore con frutas.** ¿Por qué los bastoncitos de caramelo y las gomitas se llevan todo el crédito? Como arreglos comestibles nutritivos y coloridos llene frascos de quinoto, cacerolas con peras y platos con frutos secos sin endulzantes.
7. **Destáquelos.** Las cenas en las festividades no tienen que ser altas en calorías. Para desayunos/almuerzos especiales sirva tortillas de huevos blancos con ensalada de frutas exóticas y en la cena enfóquese en vegetales frescos de temporada saborizados con hierbas y especias. Al escoger ingredientes de alta calidad, los platos se verán indulgentes y al mismo tiempo seguirán siendo nutritivos y ligeros.

¿Desea Comer Lentamente?

La velocidad al comer está asociada con un síndrome metabólico



¡Arre, arre Rodolfo! Con las fiestas, compras, decoración y viajes, la temporada de festividades está cargada de actividades y emociones. Podría ser arduo y apasionante hasta el Año Nuevo (o probablemente todo el año), pero definitivamente hay un sitio donde deberá hacer un alto: la mesa de cocina. Comer rápidamente podría estar vinculado a un síndrome metabólico, un conjunto de factores de riesgo asociados con enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer.

Un estudio japonés publicado en el *British Medical Journal* observó a más de 56.000 personas durante su chequeo de salud anual. Se les repartió cuestionarios a los participantes con respecto a su historial médico y hábitos de alimentación, y podían escoger entre lento, normal o rápido para describir su velocidad al comer. Los científicos descubrieron que las personas que comen rápidamente tenían un Índice de Masa Corporal, circunferencia de cintura, niveles de triglicéridos y presión sanguínea significativamente mayores que aquellos que comían lento. Además, quienes comían rápidamente tenían más probabilidad de presentar un síndrome metabólico, el cual puede tener implicaciones de salud graves.

Existe una razón por la cual comer lentamente está ganando popularidad. Una revisión de este año analizó 22 estudios diferentes en cuanto a la velocidad al comer, descubriendo que aquellos que comían lentamente consumían menos calorías que aquellos que comían rápidamente. El consumo excesivo de calorías conduce a un incremento de peso, lo que finalmente puede conducir a enfermedades crónicas y a una gran cantidad de problemas de salud.

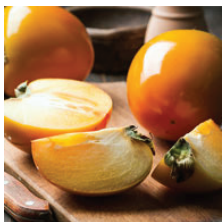
Deténgase un momento y ponga un alto a esto. Si usted tiende a convertir las comidas

en una competencia de velocidad, le damos a continuación algunos consejos para frenar un poco:

- Consuma bocados más pequeños o intente comer con su mano no dominante.
- Coloque el cubierto en el plato entre bocados. Saboree realmente su comida antes de tomar otro bocado.
- Coma con un amigo. Tener una conversación puede ayudarlo a parar un poco.
- Tome un trago de agua entre cada bocado. Esto también puede ayudarlo a llenarse más rápidamente.
- Siéntese para comer. Comer sobre la marcha o de pie pueden hacerlo sentir apurado.

Póngase Exótico con un Caqui

Celebre el mes de las frutas exóticas con un caqui japonés



Ha llegado el invierno, las temperaturas son bajas y todos tienen en su mente la idea de una vacación exótica. No es de sorprenderse que diciembre sea el mes de las frutas exóticas. Aunque abarcamos todas las frutas (exóticas o no exóticas), decidimos celebrar este mes con el caqui japonés. Con una explosión de sabor y nutrientes, los caquis pueden agregar un giro exótico y saludable a sus recetas y postres favoritos.

Historia: El caqui japonés, o *Diospyros kaki* L., es originario de Japón, China e India. (El caqui originario de América, *Diospyros virginiana* L., es una fruta distinta y menos consumida a nivel general.) El cultivo se ha difundido casi a nivel mundial, y se importaron las semillas por primera vez a los EE.UU. en 1856. Aunque no hay muchas variedades de caqui, los tipos más comunes que encontrará en los supermercados son el Fuyu no astringente (con la forma de un tomate y el mejor como postre o para cocinar) y el Hachiya astringente (de forma oblonga y mejor para jaleas y hornear). Los caquis Hachiya son blanquinosos y ácidos hasta que maduran completamente -casi como una gelatina - mientras que los caquis Fuyu son más dulces y se pueden comer cuando están duros y firmes.

Nutrición: Con solo 118 calorías, un caqui japonés se empaca en fibras de 6 gramos y es una fuente excelente de vitaminas A y C y manganeso. Los estudios han demostrado que los caquis están cargados de antioxidantes que pueden retardar los signos de envejecimiento y contienen compuestos bioactivos que pueden mejorar la salud cardiovascular. La fibra de los caquis también puede ayudar a disminuir el colesterol al adherirse a los ácidos de la bilis que estimulan la liberación de colesterol desde la vesícula biliar. Es interesante saber que, un estudio en ratones demostró que agregar caquis a una dieta de estilo festivo alta en grasas y calorías reducía el incremento de colesterol total en un 25% y el colesterol LDL (“malo”) en un 10%.

Cómo alimentarse: Los caquis pueden disfrutarse cocidos o crudos tanto en platos salados como dulces. Cree una salsa exótica de caqui o reemplace tomates con caquis para dar un giro completo a la ensalada Caprese. Agregue caquis salteados o crudos a cualquier ensalada de verduras; mezcle con quinua o bulgur; o disfrútelos sobre la avena. Los caquis Hachiya maduros se pueden mezclar con la avena y yogurt o utilizarse con saborizantes suaves. Tueste los caquis y mézclelos con pasta de trigo entero y rúcula para lograr una cálida comida de invierno, o agregue champiñones y col rizada para obtener una entrada única y colorida. ¿Y como bocadillos? Consuma los caquis Fuyu al igual que comería una manzana. Jugosos, dulces y sabrosos, simplemente son deliciosos.

Receta del Día

Ensalada de Cítricos de Invierno

Ingredientes:

- 2 pomelos rojos
- 2 naranjas
- 3 peras rojas
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharadas de hojas de menta fresca cortadas finamente
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 1 paquete (de 4,5 onzas) de Verduras y Coles pequeñas DOLE® Power Up Greens™
- ½ libra de judías secas, blanqueadas
- ¼ de taza de nueces tostadas en mitades
- Aderezo de cítricos (ver receta a continuación)



Porciones: **6**

Tiempo de preparación:
30 minutos

Instrucciones:

1. **Pele** los pomelos y naranjas, corte las frutas y deje a un lado.
2. **Rebanar** en pedazos delgados las peras a lo largo y remojar con jugo de limón.
3. **Acomode** las peras sobre un lado de la fuente. Salpique las peras con la menta y las semillas de granada. Disponga la mezcla de las verduras y las coles DOLE Power Up Greens™ en una línea en el otro lado de la fuente. Esparza los segmentos de pomelo y naranja a lo largo con las judías secas y nueces en la parte superior. Coloque aderezo sobre la ensalada y las peras. Agregue una guarnición de hojas de col en torno a la fuente.

Aderezo con cítricos: Mezcle 1/4 de taza de jugo de pomelo, 2 cucharadas de vinagre de arroz, 1 cucharada de aceite de oliva, 1/2 cucharadita de hojas de menta picada, sal y pimienta al gusto.

Consejo: Sirva esta ensalada como plato de entrada y disponga la ensalada en seis platos 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 2014 de Dole Food Company Inc.
Cualquier reproducción sin el permiso expreso de Dole Food Company está estrictamente prohibida
www.dole.com