

Centro Dietético Dole

Cámbiese Al Estilo Mediterráneo Por Salud

Las dietas mediterráneas se vinculan ahora con la longevidad, un flujo sanguíneo mejorado y riñones saludables



Teniendo presente los resultados del año nuevo en la mente de todos, enero es el mes de todo lo dietético. Ya sea que se haya sobrepasado con las galletas de las festividades o haya sido fiel a su régimen de ensaladas y alimentos ligeros, las investigaciones apuntan a un plan dietético para promover la salud sin importar cuales sean sus objetivos para perder peso. Se ha vinculado una dieta mediterránea rica en vegetales, frutas, nueces, legumbres, pescado y aceite de oliva a la longevidad, un flujo sanguíneo mejorado y riñones saludables.

En un estudio reciente publicado en el Boletín *British Medical Journal*, los investigadores vincularon la dieta mediterránea a la longevidad al medir los telómeros (Secuencias de ADN repetitivas sobre los cromosomas que protegen el ADN genómico). La longitud del telómero es un marcador del envejecimiento. Una longitud más corta está asociada con una esperanza de vida menor y una mayor probabilidad de desarrollar una enfermedad crónica. La longitud disminuye de manera natural con la edad, pero un estrés oxidativo e inflamaciones pueden acelerar el proceso. La investigación sugiere que la longitud de los telómeros, y por consiguiente la esperanza de vida, se pueden cambiar al modificar los factores del estilo de vida, como por ejemplo la dieta.

Utilizando datos de un Estudio de Salud de Enfermeras, los investigadores analizaron los patrones dietéticos y midieron la longitud de los telómeros en más de 4.600 mujeres entre 42 y 70 años de edad. Los participantes completaron un cuestionario indicando que tan a menudo comían ciertos alimentos, y luego se calificaron las dietas del 0 al 9, siendo los puntajes más altos para las dietas más parecidas a una dieta mediterránea tradicional. No es de sorprenderse que los investigadores encontraran que las mujeres más jóvenes tenían telómeros más largos, pero también notaron que una longitud mayor del telómero estaba asociada con una mayor adherencia a una dieta mediterránea. Por cada cambio de un punto en el puntaje de la dieta, la diferencia en la longitud del telómero correspondía a 1,5 años de envejecimiento. Por lo tanto, un incremento de tres puntos en el puntaje de la dieta representaba 4,5 años adicionales de vida, una diferencia similar al comparar el envejecimiento de fumadores versus no fumadores.

Los investigadores atribuyen el efecto de la longitud del telómero a la capacidad de protección contra un estrés oxidante e inflamación crónica que posee la dieta mediterránea. De manera interesante, la longitud del telómero no estaba asociada con ningún alimento rico en nutrientes en particular. El efecto en el envejecimiento sólo se apreciaba cuando se consumía totalmente la dieta mediterránea, sugiriendo que los alimentos funcionaban de manera sinérgica para promover la salud y la longevidad.

Los fundamentos de la dieta mediterránea no terminan ahí. Otros dos estudios recientes apuntan a beneficios de salud adicionales de este patrón dietético que guardan los nutrientes. Un estudio de la Sociedad Americana de Nefrología descubrió que un incremento de un punto en el puntaje de la dieta mediterránea estaba asociado con un riesgo menor del 17% de desarrollar una enfermedad crónica de los riñones, y aquellos que se sometían a la dieta más estrictamente experimentaban un riesgo menor del 50%. Un estudio del Reino Unido descubrió que combinar el consumo de una dieta

Últimas Noticias



CAMBIO EN EL DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS

En esta Edición

Centro Dietético de Dole

- CÁMBIESE AL ESTILO MEDITERRÁNEO POR SALUD
- PÓNGALE ESPECIAS
- EL MOMENTO PARA MANTENERSE DELGADO

Archivo de Noticias de Nutrición

- CREA LAS EXAGERACIONES SOBRE LAS UVAS
- COMIDA NEGATIVA PARA EL CEREBRO: GRASAS TRANS
- ESTÍRESE CON EL YOGA

Receta del Día



SOPA TOSCANA CON JUDÍAS BLANCAS Y HIERBAS

mediterránea y hacer ejercicios regularmente mejoraba el flujo sanguíneo en las células endoteliales -células en el revestimiento interior de los vasos sanguíneos- lo cual podría ayudar a reducir el riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca.

No necesita reservar un vuelo a Europa para aprovechar los beneficios del estilo de vida mediterráneo. Base su dieta en una variedad de vegetales y frutas; agregue legumbres, nueces y pescado para obtener proteínas; seleccione granos enteros como por ejemplo la quinua y el farro; y utilice aceite de oliva para cocinar y agregar a las ensaladas.

¿Desea un sabor aún más mediterráneo? Pruebe nuestra [sopa toscana de judías blancas y hierbas](#). Conteniendo fibras y proteínas y baja en grasas saturadas, esta saludable sopa le llevará el sabor toscano a los rincones de su propia cocina. No necesita pasaporte.

Póngale Especias

Las especias y hierbas ricas en antioxidantes pueden mejorar su salud cardíaca



¿Protección a su corazón al sazonar sus alimentos? No es demasiado delicioso para ser verdad. Un informe reciente del boletín *Nutrition Today* cita algunos estudios que exploran los beneficios de salud de hierbas y especias comunes que muy probablemente ya estén en su cocina. Las especias y hierbas no solamente agregan sabor sin calorías y sodio a las recetas, sino que contienen potentes antioxidantes que pueden mejorar los factores de riesgo asociados con enfermedades cardiovasculares.

En un pequeño estudio, los investigadores comprobaron el efecto de una combinación de especias alta en antioxidantes en las mediciones post-comidas de la capacidad de metabolismo y antioxidantes. Se alimentó a seis hombres saludables y con sobrepeso con una comida de 1200 calorías en dos ocasiones separadas. La comida de control consistía de un plato con pollo al coco y arroz blanco, pan de queso y un bizcocho de postre. Para la comida de prueba, los investigadores agregaron una dosis alta de especias a los mismos ítems para crear un pollo al curri, pan italiano de queso con hierbas y un bizcocho de canela. Luego de cada comida los investigadores analizaron las muestras de sangre de los participantes. Los investigadores determinaron que agregar especias resultaba en una disminución del 21% en los niveles de insulina, una disminución del 31% en los niveles de triglicéridos y niveles más altos de antioxidantes en un 13% en comparación con los niveles después de la comida de control. A pesar de que la dosis era alta, las especias utilizadas incluían pimienta negra, canela, clavo de olor, ajo en polvo, jengibre, orégano, paprika, romero y cúrcuma, todos son saborizantes comunes que probablemente guarde en su alacena.

Distintos estudios se han enfocado exclusivamente en la canela. A pesar de que los resultados se han combinado, un estudio descubrió que solo agregar 1, 3 o 6 gramos de canela por día -aproximadamente 0,5 a 2,5 cucharaditas- durante 40 días resultaba en una disminución del 7 al 30% del colesterol total, colesterol LDL y niveles de triglicéridos en adultos con diabetes tipo 2. Otro estudio solo se ha fijado en el ajo. Un meta-análisis de 39 pruebas clínicas concluyó que el ajo crudo, ajo en polvo, aceite de ajo y extracto de ajo añejado podrían ser efectivos en disminuir el colesterol total en aproximadamente un 8%, lo cual representa una disminución de riesgo de eventos coronarios en un 38%, como por ejemplo ataques cardíacos y derrames.

Es necesaria una investigación más exhaustiva antes de poder sacar cualquier conclusión definitiva, pero las investigaciones sugieren que las especias y hierbas comunes podrían reducir la inflamación y mejorar los factores sanguíneos vinculados a las enfermedades cardíacas. Las especias y hierbas no sólo contienen un poder para promover la salud cardíaca, son relativamente comunes y accesibles y ofrecen sabor de sobra sin agregar

calorías. Coloque canela en la avena, muele pimienta fresca en las ensaladas y utilice orégano o romero para dar sabor a las aves y el pescado. Aproveche el ajo picado y la pimienta negra en nuestra [brocheta mediterránea](#). Las investigaciones podrían ser limitadas, pero es un “tal vez” delicioso que vale la pena probar.

El Momento Para Mantenerse Delgado

Comer dentro de una franja de tiempo específica podría ayudarlo a mantenerse más saludable y delgado



Resultados, resultados. Después de un mes (o dos) de indulgencias por las comidas del feriado, la pérdida de peso es el tema principal de enero. Todos sabemos que una combinación de alimentación saludable y ejercicio es la clave para perder las libras no deseadas, pero las investigaciones sugieren ahora que perder peso podría implicar más que contar calorías y pasos. Un estudio reciente del boletín *Cell Metabolism* sugiere que limitar las horas permitidas para comer, independientemente de las calorías y grasas, podría ayudar a mantenerlo más delgado y saludable.

Para determinar el efecto que dicho tiempo restringido para comer tiene en el peso y en otros parámetros de la salud -esto significa, comer únicamente dentro de una franja de tiempo específica todos los días - los investigadores evaluaron a ratones bajo varias condiciones de dieta. Se alimentó a ratones con una dieta normal, alta en grasas o alta en azúcares, y se les dio acceso a comida durante 9, 12, 15 o 24 horas del día. Se comprobaron distintas combinaciones de dieta y tiempo.

No es de sorprenderse que los ratones bajo una dieta alta en grasas subieran de peso. Sin embargo, los ratones a los cuales se les dio acceso únicamente 9 horas por día mostraron un incremento de peso del 26%, mientras que los ratones con un acceso las 24 horas incrementaron un 65%, aunque las calorías eran equivalentes. En una prueba distinta en ratones ya obesos con un acceso a todas horas del día a alimentos, cambiar a una dieta restringida de 9 horas resultó en una pérdida de peso del 12%. De manera comparable, los ratones obesos que se atascaron con la dieta al libre albedrío subieron un 10,6% adicional, aunque las calorías entre estos grupos seguían siendo las mismas.

Los investigadores también hicieron una prueba modelo de cómo por lo general come la gente -de manera estricta durante la semana y tal vez no tan estricta los fines de semana. Se alternó a los ratones entre cinco días de alimentación de 9 horas restringida (días de semana) y dos días de comer a toda hora (fines de semana). Estos ratones subieron únicamente un 29% de masa corporal en comparación con un 61% en ratones que siguieron en modo “fin de semana” durante los siete días de la semana.

Por lo tanto los investigadores fueron más allá del peso y observaron otros parámetros de salud asociados con la obesidad. Los ratones en el patrón de dieta de días de semana/fines de semana tenían un 48% menos de grasa corporal que los que comían a toda hora, y los ratones comprometidos con la restricción de 9 horas tenían un 57% menos de grasa. Los ratones restringidos tampoco presentaban inflamaciones en el tejido graso y tenían un 70% menos de triglicéridos, menos colesterol y una resistencia a la insulina mejorada en comparación con los que comían a todas horas. Se comprobó que la restricción también ayudaba con la buena salud y resistencia en la rueda para correr.

¿Qué significa esto para los humanos? No cometa una indulgencia aún con el pastel de mediodía. El manejo de calorías sigue siendo un elemento importante de un mantenimiento de peso satisfactorio, pero esta es quizás otra razón para eliminar

aquel bocadillo de medianoche. En los ratones, restringir la alimentación a únicamente 9 horas por día fue efectivo para contrarrestar algunos de los efectos negativos de la obesidad. Los resultados también indicaron que la restricción de tiempo podía ayudar a prevenir la subida de peso durante una comida indulgente (por ejemplo la próxima temporada de festividades). Y por suerte para nosotros, el plan de días de la semana aún resultaba efectivo con un pequeño espacio los fines de semana. Llene la mitad de su plato con frutas y vegetales, cambie la galleta de la tarde por una banana e intente mantener un patrón de alimentación y franja de tiempo regulares si su horario se lo permite. La restricción de tiempo no es la clave mágica para perder peso, pero podría ser un paso en la dirección correcta.

Archivo de Noticias de Nutrición

Crea Las Exageraciones Sobre Las Uvas

El jugo de uvas podría ayudar a prevenir la subida de peso con dietas altas en grasas



Dietas como las de los años 30, 70 u 80 Originalmente apodadas como “la dieta de Hollywood”, la uva ha sido una parte integral de las dietas novedosas en todas las épocas. Populares por ser bajas en calorías y un supuesto potencial para quemar grasas, las uvas pueden considerarse como un alimento dietético y es probable que se encuentre en cualquier programa para bajar de peso. Pero después de todo, quizás la locura de las uvas no sea tan loca- Las nuevas investigaciones de la Universidad de California, Berkeley sugieren que el jugo de uvas podría ser

realmente beneficioso para un mantenimiento de peso satisfactorio.

En el estudio, se ofreció a distintos grupos de ratones un jugo de uvas recientemente exprimido, sin pulpa y ligeramente endulzado o agua azucarada, ambos proveían de 75 calorías por vaso, para tomarse ya sea con una dieta alta o baja en grasas. Luego de 100 días de prueba, los ratones que comieron una dieta alta en grasas y tomaron jugo de uvas pesaron un 18,4% menos que los ratones bajo la misma dieta que tomaron agua azucarada. Los tomadores de jugo de uvas tuvieron además un 13% menos de azúcar en la sangre en ayunas, 72% menos de insulina en ayunas y un 38% menos de triglicéridos hepáticos que los tomadores de agua, siendo todos signos de salud metabólica.

Estos resultados suenan prometedores, pero tómelo con calma. Aunque los ratones que tomaron jugo de uvas pesaron menos que aquellos que tomaron agua azucarada, el agua utilizada en este estudio se endulzó y proveía de la misma cantidad de calorías que el jugo. Los ratones tomaron lo que equivaldría a 3,5 o 4 vasos de jugo por día para una persona de 150 libras, lo cual contribuiría con 300 calorías adicionales por día. No le sugerimos cambiar toda su agua diaria por jugo de uvas, pero quizás incluir un vaso en su desayuno podría ayudar a lograr sus objetivos para mantener el peso. Además, el jugo de uvas es una excelente fuente de vitamina C y contiene el flavonoide naringenina, ambos son poderosos antioxidantes que ofrecen algunos beneficios de salud.

¿Nuestro consejo? Incluya jugo de uvas en su dieta, pero cuéntelo como una porción de frutas y siga tomando agua para asegurar que las calorías se mantengan iguales. Si es posible, exprima su propio jugo de uvas en casa de modo que controle su frescura y contenido de azúcar. Además puede utilizar jugo de uvas en las recetas, como en nuestro platillo de vegetales [Garden Rainbow](#). Utilizando jugo de frutas fresco para crear una vinagreta ligera y sabrosa, este platillo vibrante podría ofrecer un sabor ligeramente dulce para mantener su peso.

Comida Negativa Para El Cerebro: Grasas Trans

La velocidad al comer está asociada con un síndrome metabólico



¡Detenga las frituras! Ahora conocemos los peligros de las grasas trans-grasas dañinas artificiales encontradas en los alimentos cocinados y procesados, comidas altamente freídas, pizzas congeladas, crema para el café y otros alimentos procesados y que se utilizan para extender su tiempo de vida en percha. Estos se fabrican por hidrogenación, un proceso que convierte los aceites vegetales líquidos en sólidos. Se ha demostrado que las grasas trans tienen un impacto perjudicial en la salud cardiaca y están ligadas además a un peso corporal más alto.

Recién el año pasado, la FDA tomó iniciativas para eliminar las grasas trans de la lista de lo que “generalmente se reconocía como seguro” (o GRAS) a utilizarse en alimentos. Ahora, un nuevo estudio ha vinculado también el consumo de grasas trans con una disminución de la memoria en adultos.

Presentado en las Sesiones Científicas del 2014 de la American Heart Association, el estudio incluyó aproximadamente a 1000 hombres adultos saludables. Los participantes completaron un cuestionario de dietas del cual se estimó el consumo de grasas trans, y se tomó una prueba de memoria, compuesta de una serie de 104 tarjetas con palabras. Se les pidió a los hombres indicar si cada palabra era nueva o si ya la habían visto antes en una tarjeta. Los investigadores descubrieron que los hombres menores a 45 años de edad que consumían más grasas trans estaban relacionados a un peor desempeño en la prueba de memoria. Por cada gramo de grasas trans adicional reportado, los hombres recordaron correctamente 0,76 palabras menos. Los hombres que consumieron más grasas trans mostraron una disminución del 10% en la memoria en comparación con los hombres que consumieron lo menos posible.

Los investigadores postulan que la memoria disminuida por el consumo de grasas está relacionada a un estrés oxidativo y energía celular. Las grasas trans promueven la oxidación celular la cual puede eliminar células cerebrales importantes relacionadas a la memoria. El trastorno en la memoria también podría atribuirse a los efectos anuladores de energía de las grasas trans los cuales pueden lograr que las células cerebrales sean menos sensibles.

Para resumir cuentas, no hay sitio para las grasas trans en las dietas. Hasta que la FDA elimine completamente las grasas Trans artificiales del suministro alimenticio, comer una dieta rica en vegetales y frutas es una buena manera de evitar este ingrediente dañino. Escoja grasas saludables mono y polisaturadas de alimentos como por ejemplo aguacates, nueces y aceite de oliva y opte por proteínas secas como por ejemplo pescado y legumbres, ya que las grasas trans naturales suelen encontrarse en las carnes rojas. Cuando compre productos empacados, verifique las etiquetas para asegurar que la comida esté libre de grasas trans y evite comidas que listen aceites hidrogenados parcialmente o aceites hidrogenados como ingrediente. Estamos cerca, pero aún no se va del todo.

ADICIONAL: Para dar a su memoria un empujón adicional, agregue magnesio a su dieta. En un estudio, el magnesio adicional en las ratas incrementaba la capacidad de recordar de la memoria en un abismal 56% -en parte gracias a un crecimiento del 142% en las terminaciones sinápticas, incrementando la velocidad de transmisión celular del cerebro en un 160%. Pruebe nuestra [Tarta mediterránea de vegetales](#) hecha con espinacas y alcachofas ambas fuentes de magnesio excelentes, para obtener un sabroso empujón para la memoria.

Estírese Con El Yoga

El yoga podría ayudar a estirar los músculos y la espina dorsal para quienes sufren de escoliosis



Chaturanga, shavasana, parivrtta utkatasana. No, no estamos hablando en códigos, pero si usted es una de las 20,4 millones de personas que practican yoga en los EEUU ya sabe lo que significa. Esta disciplina oriental tradicional ha ganado una constante popularidad en años recientes, dando la bienvenida al sánscrito antiguo en terminología hogareña y el resurgimiento de los pantalones estirables en todos lados. Se celebra el yoga por su poder para mejorar la flexibilidad, ayudar en la pérdida de peso, incrementar la fortaleza y disminuir los

niveles de estrés. Ahora, un nuevo estudio sugiere la pose del yoga como un tratamiento beneficioso para la escoliosis.

Para el estudio, los investigadores reclutaron a 25 pacientes con escoliosis (una condición en la cual la espina dorsal se curva hacia los lados), entre 14 y 85 años de edad de una clínica privada en New York. Los médicos utilizaron rayos X para medir la curvatura de base en la espina en todos los participantes. Se les enseñó a los pacientes la posición de plancha lateral, o vasisthasana, que involucra asentar un pie sobre el otro; apoyando un brazo sobre el piso; y alineando las caderas, hombros y brazos mientras que se balancea hacia un lado. Se les enseñó a los participantes a realizar la posición durante 10 a 20 segundos diariamente por una semana con su lado convexo dando cara hacia abajo para poder aprender la pose. Luego de la primera semana, se les pidió a los pacientes mantener la pose diariamente por el mayor tiempo posible.

Luego de 6,8 meses, los rayos X indicaban que los pacientes que mantenían la pose diariamente -desde 50 segundos hasta cuatro minutos -observaban una mejora del 40,9% en la curvatura de la espina, mientras que aquellos que practicaban la pose sólo cuatro días por semana vieron solo un 0,5% de mejora. Los resultados sugieren que esta pose simple de yoga podría ser efectiva en el tratamiento de la escoliosis. Los doctores especulan que la pose de plancha lateral fortalece los músculos de la espalda junto con el lado convexo lo que por lo tanto podría fortalecer la espina y reducir las curvaturas.

La escoliosis afecta a nueve millones de personas en los Estados Unidos, y cuando se deja sin tratar puede resultar en dolor, afectar la postura, deteriorar la función física y ser perjudicial para la estética corporal. Sin embargo, la cirugía es costosa y podría involucrar utilizar un refuerzo que puede restringir la movilidad y dañar la autoestima. Por lo general la cirugía brinda un 44 al 59% de reducción a la curvatura de la espina dorsal. Una simple pose de yoga es menos costosa y un método más conveniente que puede rendir mejoras similares. El yoga también se puede aplicar como un tratamiento casero y no está ligado al estigmatismo de un tratamiento con refuerzos.

Consulte con su médico antes de iniciar cualquier tratamiento para la escoliosis.

ADICIONAL: Practique el yoga para mejorar su estado de ánimo. Las investigaciones previas descubrieron un 20% de reducción en los niveles de ansiedad, 10% menos de trastorno del ánimo y una mejora del 8% en la apariencia general en adolescentes que practicaban yoga tres veces por semana. Los investigadores de la Universidad de Boston descubrieron que los principiantes del yoga disfrutaban de niveles de mejora del estado de ánimo del 240% luego de tres meses de práctica.

Receta del Día

Sopa Toscana Con Judías Blancas Y Hierbas

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadas de ajo picado
- 1 media cebolla DOLE®, picada
- 1 taza de zanahorias DOLE, peladas y rebanadas en círculos
- 2 cucharaditas de orégano seco
- 2 cucharaditas de albahaca seca y machacada
- ¼ de cucharadita de pimienta roja molida
- 1 recipiente (32 onzas) de caldo vegetal
- 2 latas (15 onzas cada una) de judías blancas, drenadas y enjuagadas
- 1 paquete (4,5 onzas) de Verduras y Coles pequeñas DOLE® Power Up Greens™
- Sal y pimienta negra fresca al gusto



Porciones: **4 a 6**

Tiempo de preparación:
45 minutos

Instrucciones:

1. **CALIENTE** el aceite una olla grande para salsas. Agregue ajo, cebolla, zanahorias y hierbas. Cocine con temperatura media-alta hasta que la cebolla y las zanahorias estén tiernas, aproximadamente de 8 a 10 minutos, agitando de manera ocasional.
2. **AGREGUE** el caldo vegetal y las judías; ponga a hervir. Reduzca la temperatura; cocine a fuego lento durante 15 o 20 minutos.
3. **AGREGUE** las verduras pequeñas y cocine hasta que simplemente se ablanden, aproximadamente de 1 a 2 minutos.
4. **SAZONAR** con sal y pimienta al gusto.

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