



# Novedades sobre nutrición

Alimentando al mundo con conocimientos

Febrero de 2015

## Centro Dietético Dole

### Dele Estos Alimentos Al Corazón

Durante el mes del corazón americano, disfrute de estos alimentos saludables para el corazón



Febrero es el mes del corazón americano, por lo tanto celebraremos San Valentín con algunos de los alimentos más amigables para el corazón. Apoye su salud cardiovascular agregando estos cinco alimentos a su dieta este mes de febrero y durante todo el año. Su corazón lo amará por ello.

**Remolachas:** Se asemeja a un corazón, le sirve a su corazón. Las remolachas contienen toneladas de nitratos que ayudan a expandir las venas y arterias cuando se convierten en óxido nítrico en el cuerpo, dejando que la sangre y el oxígeno fluyan más fácilmente. En un estudio, personas de edad madura con hipertensión experimentaron una caída del 8 al 11% en la presión sanguínea al tomar una taza de jugo de remolacha en comparación con otros que tomaron agua. Las remolachas contienen además betalaínas, fitoquímicos que pueden ayudar a controlar el LDL (Colesterol malo).

**Tomates:** ¡Usted dijo tomate, pues a comerlo! Los tomates son una fuente increíble de licopeno, potasio, flavonoides y vitamina C -todos los nutrientes que pueden ayudar a mejorar sus latidos. Un estudio de Tufts University descubrió que las personas quienes consumieron más licopeno en sus dietas, principalmente de la salsa de tomate y tomates frescos o enlatados, experimentaron una reducción del 26% en el riesgo de enfermedades cardíacas coronarias y una reducción del 17% en el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Pruebe nuestra receta de **Shakshuka**, Una crema de tomate con especias con clara de huevo cocida, que utiliza pasta de tomate, posiblemente la fuente más biodisponible de licopeno en la dieta.

**Manzanas:** ¿Podría una manzana por día realmente mantener alejado al doctor? Los investigadores británicos afirman que tal vez. De acuerdo con su estudio, es probable que prescribir una manzana diaria a cualquiera con más de 50 años reduzca el número de muertes relacionadas al corazón tanto como prescribieran estatinas a cualquiera, medicación que puede disminuir el colesterol (¡y las manzanas saben mucho mejor!). Las manzanas contienen nutrientes que promueven la salud como por ejemplo la quercetina, la cual se ha demostrado en estudios ayuda a disminuir la presión sanguínea, y otros fitoquímicos vinculados a un riesgo reducido de enfermedad cardiovascular.

**Cacao:** No es una sorpresa que el día de San Valentín y el chocolate vayan de la mano. El cacao contiene antioxidantes saludables para el corazón como la catequina y la epicatequina y contiene además algo de fibra. De acuerdo con investigaciones presentadas en una reunión de la American Chemical Society en el 2014, el verdadero poder del chocolate viene de bacterias benéficas en los intestinos: microbios amigables como por ejemplo las bacterias del ácido láctico también consumen cacao y lo fermentan, produciendo compuestos antiinflamatorios que pueden disminuir inflamaciones y reducir el riesgo de derrames. Escoja variedades de chocolate negro con por lo menos un 70% de cacao para tratar su corazón decadente de manera correcta.

**Fresas:** En un estudio de la Universidad de Toronto, pacientes con riesgo de enfermedades cardíacas vieron una caída del 13% en el colesterol LDL (malo) luego de agregar tres tazas de fresas a sus dietas. Las fresas contienen vitamina C y manganeso,

## Últimas Noticias



¡BANANAS, PASAS Y HABAS! OH DIOS

## En esta Edición

### Centro Dietético de Dole

- DELE ESTOS ALIMENTOS AL CORAZÓN
- SÉ MI VALENTÍN
- NO TAN DULCE CARIÑO

### Archivo de Noticias de Nutrición

- ¡BANANAS, PASAS Y HABAS! OH DIOS
- TRABAJE DURO, JUEGUE DURO
- DIGA NO AL BPA

## Receta del Día

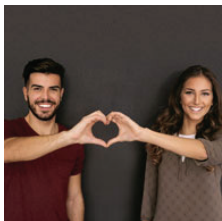


SHAKSHUKA: CREMA DE TOMATE CON ESPECIAS Y CLARAS DE HUEVO COCIDAS

ambos nutrientes ayudan a combatir los radicales libres, que pueden ser nocivos para el corazón. **Fresas cubiertas con chocolate negro**, ¿alguien desea?

## Sé Mi Valentín

La calidad de vida marital podría estar ligada a la salud cardiaca



Si este año consideraba omitir la celebración del día de San Valentín con ese alguien especial, puede que quiera pensarlo nuevamente. Algunos estudios han vinculado las relaciones humanas tanto con la salud como con la felicidad, pero ahora las investigaciones sugieren que un matrimonio infeliz podría romper su corazón en más de una manera. En un estudio, los investigadores de sociología descubrieron que la calidad matrimonial podría estar asociada con un riesgo cardiovascular y enfermedades cardíacas.

Utilizando información de un estudio nacional de salud y relaciones, los investigadores analizaron respuestas de más de 1.200 hombres y mujeres entre 57 y 85 años de edad. Observaron cuatro medidas distintas de salud cardiovascular: hipertensión; ritmo cardiaco rápido; proteína C reactiva (un marcador de la inflamación y predictor de enfermedades cardiovasculares); y eventos cardiovasculares generales incluyendo ataques cardíacos, insuficiencias cardíacas y derrames. La calidad marital se determinó utilizando una escala de nueve ítems los cuales cuantificaron finalmente los elementos positivos y negativos de los matrimonios participantes. Se les hizo preguntas a los participantes como por ejemplo qué tan cercanos se sentían a su cónyuge, qué tan felices se sentían en sus relaciones y si preferían pasar momentos libres con sus cónyuges.

Los resultados apuntan a una fuerte asociación entre la calidad marital y la salud cardiaca, especialmente en mujeres mayores. Todas las mujeres vieron un aumento en la hipertensión con un aumento de una calidad marital negativa. Sin embargo, entre las mujeres de 75 a 85 años de edad, por cada unidad de incremento en la calidad marital negativa, el riesgo de hipertensión se incrementó casi 14 veces. Las posibilidades de eventos cardiovasculares se dispararon casi 9 veces más. Inversamente, el aumento de una unidad en la calidad marital positiva coincidió con una disminución del 67 al 74% en el riesgo de hipertensión y 52,29% menos de posibilidades de eventos cardiovasculares.

Este estudio sugiere que los aspectos tanto positivos y negativos del matrimonio pueden tener un impacto en la salud cardiaca. Aunque las asociaciones fueron mayores entre las mujeres mayores, esto podría ser debido a que toma años desarrollar enfermedades crónicas, y debido a que la edad puede debilitar la función inmunológica, lo cual incrementa la vulnerabilidad a la enfermedad. Las mujeres más jóvenes pueden sentir el mismo estrés marital, pero quizás no vean los mismos resultados dañinos en años siguientes.

Los expertos sugieren algunos consejos para fortalecer las relaciones conyugales y el matrimonio, lo cual podría ayudar también a fortalecer su corazón:

- Comparta sus pensamientos de felicidad y preocupación con su cónyuge, y recomiende a su cónyuge compartir sus sentimientos con usted. Esto puede ayudar a desarrollar sentimientos de cercanía y confianza.
- Colabore con su cónyuge en lugar de comprometerlo(a). Discuta cuestiones para encontrar una solución de mutuo acuerdo que satisfaga a ambos.
- Exprese su amor y sus frustraciones. Ambas partes se sentirán más satisfechas cuando haya confianza en los sentimientos.

- ¡Mantenga una actitud positiva ante la vida y en su relación! Comprométase en actividades o programas que promuevan la calidad marital y que ambos disfruten.

## No Tan Dulce Cariño

Los azúcares adicionales pueden ser más dañinos que la sal para la salud cardiaca



Aunque los corazones y cajas de chocolate son regalos tradicionales de amor, estos regalos de San Valentín no son tan dulces como saben. Además de problemas de memoria, obesidad, y adicción, las investigaciones sugieren ahora que comer azúcar en exceso puede infligir un daño a su corazón. Un documento reciente en el boletín *Open Heart* descubrió que el azúcar adicional (aquel que se encuentra en comidas procesadas, postres y bocadillos empacados) podría ser incluso más dañino para la salud cardiaca que la sal.

Las enfermedades cardiacas son la mayor causa de muertes en los Estados Unidos y un problema de salud a nivel mundial. Durante mucho tiempo, la hipertensión (presión sanguínea alta) ha sido denominada como la supuesta causa mayor de enfermedades relacionadas al corazón, y la reducción de la sal ha sido en general la principal preocupación para prevenir estas enfermedades. La mayoría de la sal en las dietas viene de comidas empacadas como pan, pizza congelada y bocadillos -comidas que también tienden a contener azúcares adicionales. Los norteamericanos comen de 77 a 152 libras de azúcar por año, y un 13% del país obtiene por lo menos un 25% de su consumo calórico en forma de azúcar adicional.

Los investigadores creen ahora que la azúcar adicional en las comidas está más relacionada con las enfermedades cardiacas que la sal. Estudios que utilizaron ratas descubrieron que la azúcar estimula el sistema nervioso simpático, lo cual resulta finalmente en una presión sanguínea más alta. El exceso de azúcar también puede conducir a resistencia a la insulina, lo cual puede incrementar el riesgo de una hipertensión. El consumo alto de azúcar puede incrementar significativamente los niveles de colesterol total, triglicéridos, colesterol LDL (malo), masa corporal y masa de grasa, todos los factores que contribuyen a un mayor riesgo de enfermedades cardiacas. Consumir diariamente del 10% al 25% de calorías por azúcar adicional puede incrementar el riesgo de muerte por enfermedades cardiovasculares en un 30% -comer más que esto puede incrementar tres veces el riesgo. El mayor culpable podría ser el almíbar de maíz alto en fructosa, un endulzante común utilizado en dulces, refrescos y alimentos procesados.

Más importante aún, los investigadores notaron que la azúcar *adicional* es el verdadero culpable, y no la azúcar natural que se encuentra en las frutas. Esto se debe a que el azúcar natural en las frutas es menos concentrado y está neutralizado por el agua, fibras y otros componentes de toda la fruta. Las frutas enteras contienen muchos nutrientes importantes para la salud como vitaminas, minerales y antioxidantes. De hecho, comer fruta todos los días puede detener el riesgo de enfermedades cardiovasculares en un 40% y el riesgo de muerte en un 32%.

Los investigadores sugieren agregar frutas enteras en lugar de bocadillos endulzados como la mejor solución para eliminar los azúcares adicionales de la dieta manteniendo al mismo tiempo satisfecho su gusto por lo dulce. En lugar de su galleta típica de la tarde, exalte el sabor de las frutas enteras para satisfacerse. Pase al siguiente nivel con piñas frescas con el sabor de un pimentón de cayena, o salpique canela sobre rebanadas de manzana para saborizar sus platillos. Un pedazo de chocolate negro en el Día de San Valentín es un obsequio especial, pero mantenerse con frutas durante todo el año demostrará cuánto cuida su corazón.

# Archivo de Noticias de Nutrición

## ¡Bananas, Pasas Y Habas! Oh Dios

El consumo alto de potasio está asociado con un riesgo menor de derrames en mujeres mayores



¿Qué tienen en común las bananas, pasas y habas? Más que un gran sabor; todas ellas contienen potasio y comerlas todos los días podría ayudar contra el riesgo de un derrame. Un estudio publicado por la American Heart Association ha asociado el consumo alto de potasio con un riesgo menor de derrames y muerte en mujeres menopáusicas.

Utilizando datos del Estudio de Observación de Iniciativas de la Salud para la Mujer, un estudio de 11 años de mujeres postmenopáusicas, los investigadores analizaron a más de 90.000 mujeres entre 50 y 79 años de edad quienes no mantenían un historial de derrames al inicio del estudio. Los investigadores monitorearon el desarrollo de un derrame o muerte por cualquier causa durante el período de 11 años. Determinaron el consumo de potasio utilizando cuestionarios de frecuencia de alimentos y evaluando contenidos de nutrientes de alimentos comidos normalmente.

Los resultados demostraron que las mujeres que consumieron más potasio en sus dietas (sobre 3.193 mg) tuvieron un 12% menos de riesgo de un derrame en comparación con mujeres que consumieron menos potasio (menos de 1.925 mg). En mujeres con presión sanguínea normal, la reducción del riesgo de un derrame subió a un 21%. Y en mujeres con un peso normal, el riesgo de derrames disminuyó al 30% entre los grupos de potasio bajo y alto. Los investigadores sugieren que estas diferencias son debidas a la capacidad del potasio de mejorar el flujo sanguíneo al promover la liberación de óxido nítrico, un gas que dilata los vasos sanguíneos.

La USDA recomienda que las mujeres coman por lo menos 4.700 mg de potasio por día, en este estudio sólo un 2,8% de las mujeres consumían esta cantidad. A nivel nacional, el consumo de potasio ha disminuido en los últimos 20 años, lo cual pondría a las mujeres en un riesgo mayor de derrames. Esto se debe parcialmente al suministro alimenticio de la nación, que está abrumado de alimentos procesados que a menudo carecen de nutrientes importantes.

¿Cómo puede incrementar el consumo de potasio? Llénese de frutas y vegetales, los cuales tienden a ser todos fuentes de este mineral. Las bananas, patatas blancas y batatas, pasas, ciruelas pasas y espinaca contienen todas este nutriente saludable para el corazón. Consumir 4.700 mg de potasio por día puede parecer bastante, pero de esta manera se puede obtener simple y deliciosamente.

- Incluya una gran banana y 1 vaso de jugo de naranja con su desayuno (983 mg).
- Coma un 1/4 de taza de pasas y 1/4 de taza de almendras a media mañana (534 mg).
- Coma una gran ensalada de espinacas con 1/2 taza de habas blancas en el almuerzo (1.097 mg).
- Sírvase 6 onzas de atún con 1 taza de brócoli y batata cocida para la cena (1.663 mg).
- Disfrute de 1 y 1/2 taza de melón cantaloupe como postre (710 mg).

¿Quiere ser creativo en la cocina? Pruebe nuestra [Ensalada de col con patatas adobadas](#), que ofrece 557 mg de potasio, o nuestra [calabaza sidra y nuestra cacerola cebada con pavo](#), las cuales contienen casi un cuarto de su cantidad diaria de potasio en sólo una porción.

## Trabaje Duro, Juegue Duro

Las actividades físicas están relacionadas a un riesgo menor de ataques cardiacos



Consígase un pasatiempos, y a alguien que lo practique. La actividad física regular es esencial para el manejo del peso y se ha demostrado que fortalece su cerebro, mente, huesos y genes. Pero los beneficios para la salud no terminan ahí. Hacer de la actividad física una parte regular de su día podría ayudarlo a demorar la manifestación de enfermedades crónicas y podría ayudar a prevenir enfermedades cardiacas e insuficiencias cardiacas.

En un estudio de una encuesta sueca nacional sobre salud, los investigadores analizaron el historial médico, factores del estilo de vida (como hábitos de fumar o consumo de alcohol) y patrones de actividades físicas en casi 40.000 participantes. La actividad física incluía tanto actividades de tiempo libre, como por ejemplo caminar, nadar, trotar o andar en bicicleta, así como también de actividades físicas generales, las cuales encapsulaban la energía utilizada durante todo un día de 24 horas. Para el historial médico, los investigadores se enfocaron en condiciones relacionadas al corazón e insuficiencias cardiacas.

Aproximadamente 13 años después de las respuestas iniciales, 3,9% de los participantes habían experimentado un ataque cardiaco. Los resultados mostraron, de manera significativa, que a medida que se incrementaban las actividades físicas en tiempo libre, bajaba la tasa de insuficiencias cardiacas. El efecto era mayor a medida que la actividad se incrementaba de 0-3 METh/día (cantidad de energía por hora, una medición científica de consumo de energía), que encaja bien con la recomendación del CDC de 150 minutos de actividad moderada por semana (aproximadamente 1,1- 2,1 METh/día). Se observó un pequeño beneficio adicional de esta cantidad. La actividad diaria total también afectó la tasa de insuficiencias cardiacas, pero en una medida menor.

Los investigadores no sólo creen que la actividad física regular ayudó a disminuir el riesgo de algunas condiciones que conducían a insuficiencias cardiacas como por ejemplo hipertensión, diabetes, obesidad y enfermedades cardiacas, sino que la actividad física por sí misma puede haber afectado directamente el riesgo de una insuficiencia cardiaca. Las actividades de resistencia física fueron probablemente más influyentes ya que ayudaron a mantener el corazón bombeando, lo cual puede mejorar el flujo sanguíneo.

¿Qué significa esto para usted? ¡Párese y muévase para mantener su corazón bombeando fuerte! Intente por lo menos 150 minutos de ejercicios moderados por semana -piense en una caminata de 30 minutos diaria por cinco días a la semana. Correr muchas vueltas puede ser bueno para su corazón, pero también hay otras maneras de mantenerse activo si el gimnasio no es realmente lo suyo. Salga a andar en bicicleta, baje pendientes con esquíes, juego en exteriores con sus hijos, tome una clase de baile u organice un juego de basquetbol, lo que sea más divertido para usted. Es esencial mantenerse activo a lo largo de la vida para una buena salud cardiaca, y la clave es encontrar actividades que disfrute y a las cuales se aferre.

## Diga No Al Bpa

Comer de latas revestidas con BPA puede incrementar la presión sanguínea



Hoy en día puede ser difícil mantener un registro de palabras de moda o acrónimos en el mundo de la salud, saber qué significan y entender cómo pueden afectar su salud. Puede que haya escuchado del BPA, ¿pero qué significan estas tres letras para usted?

El bisfenol A (BPA) es un químico utilizado para hacer ciertos plásticos

y resinas epóxicas, materiales utilizados en una variedad de botellas plásticas, recipientes de alimentos y el revestimiento interior de algunas latas. Aunque se pretende que el BPA actúe como un revestimiento protector que impida que la comida toque el metal de la lata, las investigaciones muestran ahora que esto puede suponer otros riesgos a la salud, asma, pubertad temprana y ansiedad.

Los investigadores sudcoreanos decidieron comprobar si el BPA también tenía un efecto en la presión sanguínea. Para el estudio, los investigadores dieron leche de soya a 60 participantes, todos de 60 años de edad en adelante, en tres ocasiones distintas. En cada visita, los participantes tomaron cantidades de 195 mL de leche de soya en una de tres combinaciones: dos latas revestidas con BPA, dos botellas de vidrio o una lata revestida con BPA y una botella de vidrio. Durante el transcurso de las tres visitas, a cada uno se le dio una vez una combinación. Los investigadores midieron tanto la concentración urinaria del BPA como la presión sanguínea antes y después del consumo de leche de soya en cada visita.

Las concentraciones de BPA de los participantes fueron un 1600% más altas luego de beber leche de soya de latas en comparación con beber leche de soya de recipientes de vidrio. La presión sanguínea sistólica fue también 5,00 mmHg más alta en los participantes luego de beber de las latas en comparación con beber de las botellas de vidrio, lo que es suficiente para plantear una amenaza para la salud incluyendo enfermedades cardiacas y arteriales. (Un incremento de 20 mmHg puede duplicar el riesgo de una enfermedad cardiovascular).

Los investigadores sugieren que esto ocurre debido a que el BPA puede replicar el estrógeno en el cuerpo y se adherirá a algunos receptores de estrógeno que podrían ser responsables de controlar la presión sanguínea. El BPA también puede detener la hormona tiroidea, lo cual podría conducir a una presión sanguínea elevada. Más importante aún, los investigadores en este estudio sólo notaron incrementos en la presión sanguínea en períodos cortos inmediatamente después del consumo de leche de soya, lo cual no necesariamente conduciría a una presión sanguínea alta en el largo plazo. Sin embargo, los incrementos repetitivos en el corto plazo en la presión sanguínea podrían tener consecuencias negativas para la salud.

Más importante aún, las latas utilizadas en este estudio contenían BPA, pero existen muchas opciones de alimentos enlatados y libres de BPA, incluyendo todos los productos de DOLE. Los alimentos enlatados ocupan un lugar en las dietas y ofrecen un acceso conveniente a frutas, vegetales, habas, pescado y otros alimentos nutritivos en un costo económico. Al escoger alimentos enlatados, asegúrese de revisar si el alimento tiene la etiqueta "Sin BPA". Si no está seguro, llame al centro de productos del consumidor y pregunte o visite el sitio web de la compañía. Comer alimentos enlatados puede ser una opción saludable, sólo debe escoger los alimentos correctos.

# Receta del Día

## Shakshuka: Crema de tomate con especias y claras de huevo cocidas

### Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 taza de pimiento rojo picado
- 1 taza de cebolla picada
- 4 dientes de ajo, molido
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 1 cucharada de sazónador harissa o 1 cucharada de jalapeño picado
- 5 tazas de tomates picados o 1 lata (28 onzas) de tomates enteros, triturados
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de semillas de alcaravea
- Sal al gusto
- 1 paquete (4,5 onzas) de Verduras y Coles pequeñas DOLE® Power Up Greens™
- 8 claras de huevo
- ¼ taza de crema agria sin grasa



Porciones: 4

Tiempo de preparación:  
**40 minutos**

### Instrucciones:

1. **CALIENTE** el aceite de oliva en un sartén grande a fuego intermedio. Agregue el pimiento rojo, cebolla, ajo, harissa y la pasta de tomate; cocine durante 3 minutos. Agregue los tomates, comino, semillas de alcaravea y sal. Cocine a fuego lento por 20 minutos.
2. **AGITE** las verduras y coles pequeñas DOLE Power Up Greens™ y haga cuatro estampados sobre la salsa. Coloque gentilmente dos claras de huevo en cada estampado. Cocine lentamente las claras de huevo, durante 10 minutos hasta que estén firmes. Cubra el sartén si es necesario.
3. **SIRVA** la shakshuka del sartén. Sírvala con una buena porción de crema agria.

**CONSEJO:** ¿Desea servir la shakshuka en una fiesta? Facilítese las cosas a sí mismo preparando la crema de tomate con anticipación y ya sea congélela o refrigérela. En el día de la fiesta, simplemente caliente la crema en el sartén y luego coloque las claras de huevo.

### 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)