



Novedades sobre nutrición

Alimentando al mundo con conocimientos

Abril de 2015

Centro Dietético Dole

Dole Presenta Su Programa “¡Levántate Y Crece!”

Dole desafía a los estadounidenses a comer más frutas y vegetales



Ha llegado la primavera y es hora de “¡Levantarse y crecer!” Por más de una década el Dole Nutrition Institute le ha brindado noticias sobre el poder y los beneficios de una dieta rica en frutas y vegetales frescos. Ahora, Dole continúa en su propósito de desafiar directamente a los estadounidenses a comer más frutas y vegetales, ya que francamente no estamos comiendo lo suficientemente bien como para promover una buena salud.

De acuerdo con información de CDC, casi un 23% de los estadounidenses comen vegetales menos de una vez por día mientras que más del 37% no consumen una dosis diaria de frutas. El promedio nacional de adultos es sólo de 1,6 porciones de vegetales y 1,1 tazas de fruta por día -aproximadamente la mitad de la cantidad recomendada. Específicamente, los estadounidenses consumen pocas verduras y vegetales rojos y naranjas, como la espinaca, pimientos rojos y tomates, obteniendo únicamente un 50% de lo que necesitan.

En cuanto a los niños, los bocadillos proveen tanto como un 42% de sus calorías diarias, por lo general en forma de alimentos ricos en energía pero pobres en nutrientes. Los chicos tienen un consumo abismal promedio de 12 a 18 cucharaditas de azúcar por día -solo imagínese 18 cubos de azúcar! Y mientras los chicos se llenan de azúcares agregados, más del 36% de ellos comen frutas y vegetales menos de una vez por día.

Y lo más alarmante de esto es que ambas dietas pobres están tomando control de la salud de la nación. En el 2014, en solo un año, la tasa de obesidad en adultos en los Estados Unidos se incrementó del 27,6% al 29,4%, y se considera que más de una tercera parte de los niños tienen sobrepeso o son obesos. Casi un 10% de los adultos tienen diabetes, y las enfermedades cardíacas siguen siendo la causa de muerte número uno en los Estados Unidos. A menudo, se pueden evitar ambas enfermedades por medio de una dieta saludable y ejercicios.

Entonces, ¿cómo piensa ayudar Dole? El programa “¡Levántate y crece!” de Dole es una iniciativa de estilo de vida saludable única en su estilo que desafiará a todos a agregar más color a sus platos. A través de los medios sociales, un sitio web interactivo e incluso un recorrido de costa a costa, Dole trata de demostrar que comer frutas y vegetales puede ser saludable, delicioso e increíblemente divertido. Más importante aún, desafiamos a que todos se hagan a sí mismos la promesa de levantarse y crecer, un compromiso personal en mejorar la salud general. Para hacerse esta promesa, encuentre nuevas recetas deliciosas como nuestra [ensalada Heart Smart](#), y entérese de cuándo llega el programa levántate y crece a su área, visite hoy dolegetupandgrow.com. Juntos, ¡podemos construir un mundo más saludable y feliz, un bocado de frutas y vegetales frescos al mismo tiempo!

Últimas Noticias



LOS ARÁNDANOS MEJORAN LA PRESIÓN SANGUÍNEA

En esta Edición

Centro Dietético de Dole

- DOLE PRESENTA SU PROGRAMA “¡LEVÁNTATE Y CRECE!”
- HAGA FUERZAS PARA ADELGAZAR
- COMA SUS VERDURAS Y ALIMENTE SU CEREBRO

Archivo de Noticias de Nutrición

- LOS ARÁNDANOS MEJORAN LA PRESIÓN SANGUÍNEA
- ¿COCINAR O NO COCINAR?
- QÚITESE EL ESTRÉS

Receta del Día



ENSALADA HEART SMART

Haga Fuerzas Para Adelgazar

Levantar pesas está asociado con un menor incremento de la circunferencia de cintura con el paso del tiempo



En lo que respecta a mantenerse delgado, el ejercicio cardiovascular tiende a atraer mayor atención. Las buenas noticias son que quizás no tenga que dedicar interminables horas a correr para impedir que su cintura se expanda. De hecho, investigaciones de Harvard University sugieren que levantar pesas podría ser la manera más efectiva de mantenerse delgado en el medio -pero no descarte los beneficios de ejercicios cardiovasculares.

En un estudio del 2015 publicado en *Obesity*, los investigadores examinaron hábitos de ejercicio y tamaños de cintura de 10.500 hombres saludables inscritos en el estudio de seguimiento de Profesionales de la Salud (una encuesta de hombres profesionales de la salud que ha brindado información para más de 100 documentos de investigación publicados). Durante un período de 12 años, los participantes recibieron cuestionarios bienales acerca de su salud general incluyendo preguntas acerca de su actividad física, como por ejemplo tiempo invertido en levantar pesas y hacer ejercicios aeróbicos. También midieron sus medidas de cintura.

Los resultados de la encuesta demostraron que los hombres que incrementaron su ejercicio de pesas en 20 minutos por día tenían un menor incremento de la circunferencia de cintura relacionado a la edad que los hombres que hacían 20 minutos adicionales de ejercicios de moderados a vigorosos. Sin embargo, los ejercicios de pesas no ayudaron a perder peso corporal, y en algunos casos incluso resultaron en un ligero incremento de peso, probablemente debido a aumentos en la masa muscular. Cambiar de hacer ejercicios de manera moderada a vigorosa todos los días se asoció mayormente a un menor incremento de masa corporal durante el período de 12 años.

Los investigadores sugieren que una combinación de levantar pesas y actividad aeróbica es la clave para los mayores beneficios de la salud y para un cambio en la composición corporal. Levantar pesas promueve el crecimiento muscular, eliminando al mismo tiempo la masa de grasa, e incrementando así el ritmo del metabolismo y disminuyendo la grasa abdominal. Agregar ejercicio cardiovascular como trotar o andar en bicicleta a la rutina ayudó a perder libras y puede brindar beneficios de salud como una inmunidad mejorada, cerebral y salud cardíaca.

CDC recomienda que los adultos hagan 150 minutos de actividad aeróbica moderada por semana, más dos o más días de entrenamiento físico que trabajen todos los grupos de músculos importantes. Si acaba de iniciar los ejercicios, intente caminar por 30 minutos, cinco días por semana y agregando ejercicios físicos a esta combinación a los dos días. ¿No levantar pesas? ¡No hay problema! Se cuentan como entrenamiento físico las flexiones, yoga e incluso la jardinería intensiva, ¡siempre y cuando sienta calor!

Coma Sus Verduras Y Alimente Su Cerebro

El consumo bajo de folatos está asociado a un riesgo de posible demencia



Existe una razón por la cual su madre siempre lo obligó a comer sus verduras. Las verduras oscuras y frondosas están llenas de nutrientes esenciales y son una fuente rica en folatos, una importante vitamina B asociada a la prevención de defectos de nacimiento y pérdida auditiva y puede ayudar a proteger contra ciertos tipos de cáncer. Las investigaciones sugieren ahora que los folatos pueden ayudar a mantener su agudeza cerebral. En un estudio de cohorte del 2015 publicado en el boletín *Journal of the Academy of Nutrition*

and Dietetics, se asoció el consumo de folatos por debajo de la RDA (ración diaria recomendada por sus siglas en inglés) con un riesgo mayor de deterioro cognitivo

ligero y una probable demencia posterior en la vida.

Para determinar si ciertas vitaminas B (incluyendo los folatos) están asociados a la cognición, los investigadores revisaron cuestionarios de frecuencia alimenticia y evaluaron el consumo de nutrientes de 7.000 mujeres entre 65 y 79 años de edad a partir del estudio Women's Health Initiative Memory Study (un estudio auxiliar al Women's Health Initiative). Luego un especialista era responsable de determinar la presencia de un deterioro cognitivo leve o una probable demencia durante un período de aproximadamente cinco años.

Los resultados demostraron que casi la mitad de las mujeres tienen un consumo por debajo de la RDA de folatos de 400 microgramos. Las mujeres con un consumo de folatos menor a la RDA tenían el doble de riesgo de un deterioro cognitivo leve o una probable demencia, incluso después de controlar factores como el uso de multivitamínicos. Esto significa que consumir ácido fólico en forma complementaria podría no compensar totalmente los niveles bajos de folato en la dieta.

Los folatos juegan un papel esencial en ayudar a regular la concentración de homocisteína en la sangre. Los niveles altos de homocisteína pueden exponerlo al riesgo de una enfermedad cardiovascular, lo cual puede incrementar el riesgo de un deterioro cognitivo y la enfermedad de Alzheimer. Los folatos son importantes para elaborar ADN, ARN y neurotransmisores, y se ha asociado la deficiencia de folatos con un daño del ADN en las neuronas, que afectan la función cerebral.

Puede incrementar su consumo diario de folatos simplemente agregando más verduras a su plato. Solo media taza de espinaca cocinada o dos tazas de lechuga romana picada le darán más del 30% de la RDA. Aproximadamente diez espárragos o una alcachofa también le proveen de una excelente fuente. Para una manera fácil de obtener más folatos intente agregar una simple ensalada de verduras a su cena. ¿Busca una comida rica en folatos? Pruebe nuestra [Ensalada de espinacas y pollo frito con frambuesas](#), la cual contiene un 25% de sus folatos diarios necesarios.

Archivo de Noticias de Nutrición

Los Arándanos Mejoran La Presión Sanguínea

Comer arándanos puede mejorar la presión sanguínea y el entumecimiento arterial



¿Existe algo para lo cual los arándanos no sean buenos? Esta diminuta fuente de poder fue introducida a la fama inicialmente por el "Hombre Arándano," James Joseph, Especialista., cuya investigación comprueba el potencial de los arándanos de invertir da disminución de la función cerebral relacionada a la edad. Desde entonces se ha asociado a los arándanos con huesos más fuertes, estados de ánimo más alegres, e incluso una protección contra daños por radicales libres inducidos por radiación. De acuerdo a un estudio del 2015 publicado en el

boletín *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, comer simplemente una taza de arándanos por día puede ayudar también a bajar la presión sanguínea.

En una prueba clínica aleatoria, a doble ciego y controlada por placebo de ocho semanas, – la norma dorada para diseños de estudios -los investigadores de Florida State University reclutaron a 48 mujeres postmenopáusicas con hipertensión previa o de fase 1 para que consuman ya sea 22 gramos de polvo de arándano seco congelado (lo cual equivale a una tasa de arándanos frescos) o una cantidad equivalente de polvo de placebo. Los dos polvos diferentes fueron similares en calorías, grasas, carbohidratos y gusto. Sin embargo, el polvo de arándano incluía de nutrientes adicionales en forma natural, como por ejemplo fibras, vitamina C, potasio y antocianina y fenólicos, fitonutrientes poderosos

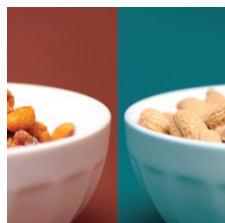
con propiedades antioxidantes que promueven la salud. Se les pidió a los participantes consumir la mitad del polvo mezclado con agua en la mañana y beber la segunda mitad de la mezcla por la noche.

Entre las 40 mujeres que completaron el estudio, las mujeres en el régimen de arándanos vieron una caída promedio del 5,1% en la presión sanguínea sistólica y una disminución del 6,3% en la presión sanguínea diastólica, mientras que las mujeres a quienes se administró placebo no tuvieron cambios de presión sanguínea significativos. Las mujeres que recibieron arándanos también mostraron una reducción significativa del 6,5% en el entumecimiento arterial, medida por la baPWV (Velocidad de onda de pulso brazo-tobillo), una tecnología que mide qué tan rápido viaja una onda de pulso a través de una pared arterial (mientras más rápida la onda, más entumecida la pared). Los investigadores proponen que estos cambios se dieron en parte gracias a los niveles más altos de óxido nítrico, el cual se produce en la capa interior de los vasos sanguíneos y juegan un papel en la regulación de la presión sanguínea y prevención de arterioesclerosis y entumecimiento arterial.

Intente agregar dos porciones de media taza de arándanos a su día para ayudar a mantener su presión sanguínea regulada. Simplemente consuma arándanos o agréguelos a yogurt, cereal, bocadillos o ensaladas. Para ver una manera única de cómo disfrutar los arándanos, pruebe nuestra ensalada [Blueberry-Cranberry Chicken Salad](#).

¿Cocinar O No Cocinar?

Cocinar comidas altas en grasas puede liberar calorías adicionales



No, no es un truco de magia. Estudios en el pasado han demostrado que cocinar alimentos altos en almidón o proteínas, como por ejemplo habas o carne, incrementa la disponibilidad de energía. Por primera vez, los investigadores de Harvard han observado el efecto de cocinar alimentos altos en grasas y su efecto en la disponibilidad calórica. En un estudio del 2014 publicado en el boletín *American Journal of Physical Anthropology*, los investigadores de Harvard examinaron la disponibilidad calórica del maní, el cual tiene 14 gramos de grasas

por onza. Alimentaron a ratones con una dieta de cuatro preparaciones distintas de maní: crudo y entero, crudo y molido con un procesador de alimentos (como mantequilla de maní “estilo suave”), tostado y entero y tostado y molido. Se alimentó a cada ratón con las cuatro dietas durante cinco días, con intervalos de seis días entre cada dieta distinta. La disponibilidad de energía de los alimentos se determinó al analizar el peso y las excreciones, ajustando el total de consumo de alimentos y la actividad diaria.

Los análisis de datos demostraron que las dietas de maní entero, tostado resultaron en el incremento más alto de masa corporal, demostrando que el maní cocinado proporcionaba más energía de las grasas en comparación con el maní crudo. Los investigadores sugieren que el proceso de cocción “digiere previamente” los aceites del maní, haciendo más fácil que las enzimas digieran las grasas una vez que se consumen. De manera interesante, moler maní con un procesador de alimentos no incrementó la obtención de energía en este estudio, pero los investigadores creen que esto tiene que ver con las diferencias entre la masticación de ratones y humanos.

Estos resultados tienen implicaciones importantes para las estrategias de pérdida de peso y salud pública. Primero, el análisis nutricional estándar no toma en cuenta el método de cocción -o falta del mismo- lo cual significa que el maní cocinado y crudo u otros alimentos altos en grasas pueden variar en realidad en su contenido calórico total. Esto es importante para las personas que cuentan las calorías e intentan perder peso. Por otro lado, muchas partes del mundo enfrentan el problema de una mala nutrición. Utilizar maní tostado en lugar de crudo podría ser más eficiente para promover un incremento de peso en niños mal nutridos.

Nos encanta el maní tanto tostado como crudo -para la mayoría de personas lo difícil es determinar el tamaño de porción adecuado. Para maní entero, esto significa una onza, o 28 maníes. Si usted es amante del maní, mantenga su tamaño de porción a dos cucharadas, aproximadamente el tamaño de una bola de ping pong. Obtenga los beneficios saludables del maní con nuestra receta para [Apio a la parrilla con salsa de maní picante](#), con contenido de grasas saludables y una buena fuente de vitaminas E y B6 y una excelente fuente de Vitamina K.

ADICIONAL: Las investigaciones del North Carolina Research Campus determinaron que la cáscara del maní, que contiene polifenoles asociados a muchos beneficios de salud, puede ser beneficiosa para la pérdida de peso. Las ratas que fueron alimentadas con más extracto de cáscara de maní subieron un 21% menos de peso, disfrutando al mismo tiempo de un 55% menos de triglicéridos en la sangre y un 56% menos de colesterol VLDL (el de la peor clase).

Quítese El Estrés

Las caminatas en grupo por la naturaleza están asociadas con una menor depresión y estrés



Imagínese a sí mismo en una playa de arena blanca, en un campo de flores coloridas o en la cima de una majestuosa montaña verde. Las probabilidades son que ya se sienta más relajado. La naturaleza tiene su manera de evocar la calma y disminuir el estrés, y la investigación ha sugerido que caminar en un entorno natural puede ser beneficioso para el bienestar general. Esta conexión sugirió un estudio del 2014 publicado en el boletín *Ecopsychology* en donde investigadores del Reino Unido comprobaron si las caminatas por la naturaleza eran

efectivas en disminuir el estrés y la depresión y daban soporte al bienestar mental.

Para evaluar su hipótesis, los investigadores observaron datos de más de 1.500 participantes de Walking of Health un programa nacional de caminatas grupal en Inglaterra, compuesto de 70.000 personas que asisten a 3.400 caminatas grupales cada semana. Se categorizó a los participantes del estudio ya sea como caminantes no grupales, lo que significa que no asistieron a las caminatas grupales, o como caminantes grupales en la naturaleza, que describe a las personas que asistían a por lo menos dos caminatas en sitios naturales como campo, áreas verdes urbanas o áreas costeras. Para determinar el éxito del programa, cada caminante no grupal se emparejó y comparó con un caminante grupal en naturaleza con demografía y status de salud similar.

Los resultados indicaron que las caminatas grupales por la naturaleza se asociaban significativamente con una menor depresión y estrés percibido, y un bienestar mental más positivo. Esta perspectiva feliz se pronunció aún más en individuos quienes tomaron caminatas adicionales en la naturaleza fuera del programa grupal. Sin embargo, la duración de la caminata no tuvo efecto, lo que significa que sólo unos minutos de caminata en la naturaleza podrían ser suficientes para alegrar el día, siempre y cuando lo haga a menudo.

Las caminatas por la naturaleza no solo ayudan a mitigar los efectos de eventos cotidianos sobre un estrés percibido, sino que también proveen de un ejercicio conveniente, no costoso y de bajo riesgo, el cual se ha demostrado reduce la depresión. Cualquier entorno natural funciona, ya sea un paisaje del mar, un bosque o una ruta con árboles alineados en la ciudad. Para sacar el mayor beneficio, camine lo más a menudo posible, incluso durante un corto tiempo, y hágalo una actividad social llevando a un amigo (¡o algunos amigos!). Algunos investigadores han determinado que las personas tienen más probabilidad de

caminar en compañía de otros, y disfrutar más de una caminata grupal que al caminar solos. El estrés puede afectar negativamente todos los aspectos de salud, y las caminatas en la naturaleza con un grupo de amigos podría ser una manera poner su mente en blanco.

ADICIONAL: Las investigaciones demuestran que las caminatas en la naturaleza no sólo despejan su mente, sino que también potencian su poder. Un estudio de la Universidad de Michigan descubrió que una caminata en un parque con árboles alineados mejoraba el rendimiento de la memoria. En un experimento relacionado, los individuos que meramente observaron imágenes de grandes paisajes disfrutaron de un 22% más de puntajes en las pruebas. ¡Aquellos que observaron escenas de la ciudad sufrieron en realidad una caída del 13% en los puntajes!

Receta del Día

Ensalada Heart Smart

Ingredientes:

- 1 aguacate, pelado, con semillas y cortado en cuadritos
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1-½ tazas de piña fresca DOLE® Tropical Gold® cortada en cuadritos
- 1 taza de DOLE Spring Mix
- 2 cucharaditas de nueces de pino tostadas
- 2 cucharadas de vinagreta de jengibre con sésamo (véase receta a continuación)
- ¼ de taza de frambuesas DOLE y/o arándanos DOLE



Porciones: 2

Tiempo de preparación:
15 minutos

Instrucciones:

Mezcle el aguacate con el jugo de limón.

Dé forma al aguacate utilizando un cortador de galletas en forma de corazón de 4 pulgadas como guía sobre el plato servido. Coloque un cortador de galletas en forma de corazón de 3 pulgadas sobre la parte superior para crear una segunda capa de piña.

Mezcle el Spring Mix y las nueces de pino con la vinagreta de jengibre y sésamo y disponga la forma de la piña. Esparza los arándanos en torno al plato y sirva inmediatamente.

Vinagreta de jengibre y sésamo:

Bata junto con un 1/4 de taza de vinagre, 1 cucharada de agua y 1 cucharada de pasta de miso mezclada. Agite con 1 cucharada de jengibre fresco picado, 1 cucharada de salsa de soya, 1 cucharada de miel, 1 cucharada de aceite de canola y 1 cucharada de aceite de sésamo.

Refrigerar hasta que esté listo para usarse. Rinde aproximadamente 1/2 taza.

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