



## Venza al calor de verano

*Cómo mantener la piel segura y seguir hidratado*



El verano es un momento de relajación y de juegos al aire libre, pero el sol y la diversión traen también preocupaciones. El daño a la piel y la deshidratación son asuntos de importancia durante el sol y calor del verano. Ya sea que se esté relajando junto a la piscina, dirigiéndose a la playa, empacando para una excursión o preparándose para correr, siga nuestros consejos para vencer el calor y mantenerse seguro.

### Seguridad de la piel

¡No olvide nunca el bloqueador solar! De acuerdo con el Dr. Ronald Moy, Director de Dermatología en el California Health & Longevity Institute (Instituto de salud y longevidad de California) en Westlake Village, CA, “los bloqueadores clasificados como de amplio espectro son los mejores, ya que esta categoría bloquea de manera óptima los UVA (rayos ultravioleta) y UVB rayos ultravioleta tipo B. Los bloqueadores de sol con óxido de zinc y dióxido de titanio simplemente no bloquean de manera óptima todas las longitudes de onda de la luz solar.” El Dr. Moy instruye a los pacientes aplicar suficiente bloqueador solar para cubrir toda la piel, y volver a aplicar el bloqueador cada tres horas dado que ciertos ingredientes se degradan en ese lapso de tiempo. Incluso se debe volver a aplica si se encuentra nadando o haciendo ejercicios y sudando. El Dr. Moy señala además que la luz de los UVA puede penetrar las ventanas y parabrisas de automóviles. “En los Estados Unidos vemos mucha más piel cancerosa en el lado izquierdo de los rostros”, afirma el Dr. Moy, haciendo notar la importancia de aplicar diariamente, no solo en los días en que uno va a la playa.

¿Tiene una mascota? ¡Ellos también tienen piel! Hable con su veterinario acerca de qué bloqueador utilizar con su amigo peludo antes de salir directamente al sol.

### Hidratación

Cuando sale a correr, trabaja en el jardín, juega con un frisbee en la playa o simplemente se relaja a un lado de la piscina, no olvide llevar su botella de agua. La deshidratación es una cuestión primordial que podría ser una amenaza para la vida si

## En esta edición:

- **Venza al calor de verano**  
*Cómo mantener la piel segura y seguir hidratado*
- **La piña protege la visión**  
*La vitamina C puede disminuir el riesgo de cataratas*
- **El ejercicio de dos minutos**  
*Dos minutos de actividad ligeramente intensa pueden contrarrestar los efectos de sentarse*
- **Frutas y vegetales con sabor delicioso para los niños: Parte 1**  
*Los niños eligen comer más frutas y vegetales cuando estos saben mejor*
- **Experto en listas de supermercado**  
*Hacer supermercado con una lista de ítems está asociado con una dieta más saludable y un IMC (índice de masa corporal) más bajo*
- **Baje el ritmo para adelgazar**  
*El ruido del tráfico puede incrementar el riesgo de una cintura más ancha*

## Receta Del Día:

- **Tónico Dole**

no se trata apropiadamente. Sed, boca seca, dolores de cabeza y mareos podrían ser signos de una deshidratación leve a moderada. Impida la deshidratación llenándose de líquidos antes de que esta comience. Cuando se encuentre en el calor del exterior, haga una pausa para tomar agua cada 15 o 20 minutos para mantenerse hidratado.

Aunque la ciencia no puede comprobar que necesita exactamente ocho vasos de agua por día, es un buen estimado y un objetivo fácil de recordar. El café, té, leche de almendras, jugos y alimentos que tienen un alto porcentaje de agua -especialmente frutas y vegetales -todos suman a su consumo diario de agua. El apio, el pepino, el zapallo, la sandía, las frutillas, la espinaca y el brócoli contienen todos más de 90% de agua y lo ayudarán a mantenerse hidratado en un caluroso día de verano. Para saborear un delicioso bocadillo pruebe nuestro [Tónico Dole](#), hecho con apio, manzanas, col y frambuesas.

## La piña protege la visión

*La vitamina C puede disminuir el riesgo de cataratas*



En lo que respecta a la salud visual, por lo general la vitamina A se lleva mayor parte del crédito -pero no pase por alto el potencial de la vitamina C. Este nutriente antioxidante puede contrarrestar radicales libres que dañan los ojos y causan cataratas (nubosidad) en la lente ocular. La piña es una excelente fuente de vitamina C -una simple taza de piña contiene 132% de su valor diario de vitamina C, dándole a esta fruta tropical un potencial de protección de la visión.

En un meta-análisis del 2015 publicado en la revista *Acta Ophthalmologica*, los investigadores chinos de un hospital académico en Beijing analizaron 19 estudios originales desde 1991 hasta el 2013 y observaron la relación entre la vitamina C y el riesgo de cataratas respecto a la edad a nivel mundial. El análisis incluyó a más de 23.500 personas en ocho países. En general, aquellos con el consumo más alto versus aquellos con el consumo más bajo de vitamina C tuvieron un 19% menos de riesgo de desarrollar cataratas.

Las cataratas son acumulaciones de proteínas en el lente ocular que nublan la visión de una persona. Estas aparecen de manera natural como resultado del envejecimiento, pero también entran en juego factores genéticos y medioambientales como por ejemplo el cigarrillo y la diabetes. Consumir una dieta rica en nutrientes antioxidantes como la vitamina C es una manera de ayudar a disminuir el riesgo de desarrollar cataratas relacionadas a la edad. Los carotenoides como por ejemplo la luteína y la zeaxantina que se encuentran en las espinacas, col y otras verduras también han demostrado disminuir el riesgo de cataratas tanto como en un 18%.

Por lo general cuando pensamos en la vitamina C imaginamos los cítricos, pero este nutriente se encuentra en una gran variedad de frutas y vegetales, incluyendo la piña. Llénese de frutillas (143% de valor diario por taza), kiwi (149% por fruta) y la guayaba que ofrece un enorme 627% del valor diario por taza. Los vegetales como los pimientos rojos, brócoli y coles de Bruselas también sobrepasan su valor diario por taza. Pruebe nuestra [ensalada de jengibre con sésamo, coli lor y brócoli con piña](#), que contiene 200% de su valor diario de vitamina C en solo una comida.

**ADICIONAL:** La piña también puede proteger su piel. Un estudio animal publicado en el boletín *Cancer Letters* sugiere

que la bromelaína, enzima de la piña, pudiera ofrecer cierta protección contra tumores debido al cáncer de la piel, haciendo de la piña el postre perfecto durante los largos y soleados días de verano.

## El ejercicio de dos minutos

*Dos minutos de actividad ligeramente intensa pueden contrarrestar los efectos de sentarse*



Ya sea que esté en su escritorio, en su hora de almuerzo, en casa sobre el sofá o relajándose en su portal, es muy probable que esté sentado mientras está leyendo esto. No es un mito que el sedentarismo es dañino para la salud, aun así la mayoría de adultos pasan aproximadamente de nueve a once horas por día sentados. En una sociedad moderna de trabajos de escritorio, con las idas y venidas y un hogar lleno de tecnología, es muy difícil esquivar el sedentarismo. Afortunadamente, un estudio de la Universidad de Utah del 2015 sugiere que solo dos minutos por hora puede ser todo lo que necesite para mantener su salud al día.

Se le pidió a más de 3.600 participantes de NHANES, una encuesta nacional de salud, utilizar un dispositivo que medía la duración e intensidad de la actividad física. Casi tres años después, los investigadores hicieron un seguimiento de la salud de los participantes. No es de sorprenderse, que un tiempo de sedentarismo más prolongado estaba relacionado con un incremento del 18% de riesgo de muerte. Sin embargo, solamente cambiar dos minutos de tiempo sedentario por hora con una actividad ligeramente intensa como caminar estaba asociado con un 33% menos de riesgo de morir. No es difícil alternar dos minutos de estar sentado con una caminata, y además podría resultar en quemar de 200 a 1000 calorías adicionales por semana, lo cual equivale a una pérdida de hasta 15 libras por año.

Estos resultados son prometedores, pero no descarte hacer ejercicios más vigorosos durante el día. Las actividades como correr, nadar y andar en bicicleta se han asociado con un riesgo reducido de insuficiencia cardíaca, mejora de la memoria y un menor estrés mental. Busque incluir por lo menos 30 minutos más de ejercicios intensos -como kickboxing o spinning -por lo menos cinco días por semana, reduciendo a la vez el tiempo que pase sentado. Cuando se encuentre en su escritorio o relajándose en casa, tómese dos minutos por hora para un ejercicio físico. Dé una rápida caminata alrededor de la oficina o suba unas cuantas escaleras -cualquier cosa que lo mantenga de pie y en movimiento. ¡No hay excusa para evitar dos minutos!

**ADICIONAL:** Tome las escaleras en lugar del ascensor—un estudio suizo determinó que los empleados que evitaban el ascensor en el trabajo durante tres meses observaron casi un 9% de aumento de la capacidad aeróbica, lo cual se traduce en un 15% menos de probabilidad de una muerte prematura.

# Frutas y vegetales con sabor delicioso para los niños: Parte 1

*Los niños eligen comer más frutas y vegetales cuando estos saben mejor*



¿Cómo hacer que sus hijos coman más frutas y vegetales? ¡Haga que estos sepan mejor! Se ve como algo simple, pero los investigadores de Harvard School of Public Health han demostrado que quizás un buen sabor y algo de paciencia es todo lo que se necesita. Se sirvieron a estudiantes de tercero a octavo grado de cuatro escuelas en Massachusetts comidas innovadoras y deliciosas preparadas por un chef profesional, mientras que estudiantes en otras diez escuelas continuaron recibiendo comidas escolares normales. Luego de siete meses de comer alimentos preparados por el chef, las posibilidades de que los niños seleccionaran frutas se triplicaron, y los niños consumieron casi 21% más de la fruta en sus platos. Las posibilidades de seleccionar vegetales subieron

casi siete veces en las escuelas con un chef, mientras que el consumo de vegetales casi se duplicó. Las recetas que los estudiantes disfrutaban incluían chili vegetariano, col salteada con jengibre, ensalada de batata y pavo con piña salteados.

De acuerdo con CDC, más del 36% de los niños de los EEUU comen frutas y vegetales menos de una vez por día, mientras que la USDA recomienda que los niños coman de tres a cuatro tazas de frutas y vegetales por día. Aunque quizás no tenga la autoridad de llevar a un chef al comedor de su hijo, existen algunas técnicas que puede adoptar en casa para incentivar el consumo de frutas y vegetales de toda su familia.

## Concéntrese en el sabor

Muchos chicos (y adultos) simplemente no disfrutan del sabor de algunos vegetales. Hasta que un niño aprenda a apreciar el sabor amargo de las coles de Bruselas o el gusto picante de un rábano (¡sí, puede pasar!) no hay nada de malo en agregar sabores que usted sepa son del agrado de su hijo. Una pizca de queso parmesano en el brócoli, salsa de soya en los espárragos o jengibre fresco en verduras al vapor puede ser todo lo que necesite para convertir a su hijo en un amante de los vegetales.

## Cocínelo como usted quiera

Los métodos de cocción pueden alterar el sabor y la textura de las frutas y vegetales -a menudo para el bien de un niño. “A algunos niños simplemente no les gusta la textura de ciertos vegetales” explica el Chef Mark Allison, Director de Nutrición Culinaria en el Dole Nutrition Institute. “Intente con vegetales rostizados para que queden más crocantes y agregue unas gotitas de aceite de oliva o un poco de queso parmesano. ¡Esta fue la única manera en la cual conseguí que mis hijos coman coles de Bruselas y pastinacas!” Al rostizar los vegetales crucíferos como el brócoli, coliflor y coles de Bruselas se atenúan sus fuertes sabores amargos, mientras que al colocar a la parrilla frutas como la banana o la piña se evoca una dulzura adicional que encantará a los niños.

## Enfóquese en lo que “debe hacerse”

Haga un énfasis en lo que su hijo debería comer y no en lo que evitaría. Un estudio de Cornell University determinó que las personas respondían de mejor manera a los mensajes positivos sobre salud en lugar de a los negativos. En lugar de decirle a su hijo que no puede tomar helado porque es poco saludable, haga énfasis en que un postre como nuestro [dulce de banana helada](#) ofrece tanto un sabor dulce como una buena nutrición.

## Sea persistente

No se rinda -toma un buen tiempo adaptar a los niños a nuevos alimentos. En el mismo estudio de Harvard, los niños necesitaban siete meses para adaptarse antes de comer frutas y vegetales. Si su hijo le dice “no” a las espinacas en la cena de esta noche, inténtelo de nuevo mañana. Tanto los niños como los adultos aceptan con el tiempo nuevos alimentos y comienzan a desear comer frutas y vegetales frescos.

¿Quiere más consejos sobre cómo hacer que sus hijos adoren los vegetales? [Haga clic aquí](#) para recibir más consejos y manténgase sintonizado para nuestro próximo informativo, que aparecerá el 17 de agosto, sobre Frutas y Vegetales con sabor delicioso para niños, que presenta consejos prácticos del Chef Mark Allison.

## Experto en listas de supermercado

*Hacer supermercado con una lista de ítems está asociado con una dieta más saludable y un IMC (índice de masa corporal) más bajo*



¿En el momento de hacer las compras semanales del supermercado, usted a) escribe una lista y se sujeta a la misma o b) va directamente al supermercado y deambula? Si su respuesta fue “b”, puede que quiera tomar un bolígrafo y libreta. Un estudio del 2015 de RAND Health, una organización de investigación sin fines de lucro especializada en políticas de salud, descubrió en una investigación en dos vecindarios urbanos que escribir una lista de alimentos antes de ir al supermercado estaba asociado con un menor IMC y mejores elecciones de alimentos.

Los investigadores entrevistaron a más de 1.370 compradores de supermercado en el área de Pittsburgh. Los participantes respondieron preguntas acerca de sus hábitos de compra de alimentos y analizaron su consumo de alimentos en dos días por separado. Los investigadores utilizaron esta información para calificar las dietas en una escala del 0 al 100. Además midieron la altura y peso de los participantes. Los compradores que reportaron utilizar siempre una lista de supermercado tenían dietas ligeramente más saludables que aquellos que a veces o nunca utilizaban una lista. Los que elaboraban listas también tenían un IMC más bajo, que equivalía a que una persona de 1,65 metros pesara aproximadamente cinco libras menos.

Aunque la diferencia entre los grupos no era enorme, estos resultados sugieren que comprar con una lista de supermercado puede ser un paso hacia un estilo de vida más saludable y un buen hábito a adoptarse. Crear una lista ayuda a asegurar que no se olvide de ítems esenciales mientras que esté en el supermercado, y hacer que sujetarse a la lista sea una regla puede impedir que llene el carrito con compras impulsivas y poco saludables como por ejemplo dulces o snacks. Además, una lista bien redactada puede ayudarle a mantenerse dentro del presupuesto y garantizarle una buena alimentación y proporcionar una semana de comidas saludables.

Antes de dirigirse al supermercado, haga un inventario de los alimentos que ya tiene en casa y planifique sus comidas para la semana (o de otro modo hasta la próxima vez que vaya de compras). Puede que también desee verificar el sitio web de su supermercado o volante promocional para ver qué alimentos saludables están disponibles. Conocer los productos disponibles antes de ir al supermercado lo puede ayudar a evitar la tentación de los descuentos en el pasillo de galletas.

¿Necesita algo de inspiración para una saludable comida nocturna entre semana? Nuestro [camarón a la parrilla con girasoles y frambuesas](#) requiere únicamente de unos cuantos ingredientes y tendrá una cena de verano saludable.

**ADICIONAL:** ¿Cree que las frutas frescas y vegetales son demasiado costosos para su presupuesto? Investigaciones de Brown University descubrieron que una dieta diaria saludable de 2000 calorías cuesta únicamente USD\$ 1,48 más por día que una dieta no saludable. Absténgase de un café gourmet y tendrá un día saludable al cambiar su alimentación.

## Baje el ritmo para adelgazar

*El ruido del tráfico puede incrementar el riesgo de una cintura más ancha*



¿Todos conocemos la frustración de estar atrapados en un tráfico pesado, pero puede la congestión en carreteras ser dañina aun cuando estamos en casa? ¡Deje de pitar -es el momento de calmarse y escuchar! Un estudio del 2015 publicado en el boletín Occupational & Environmental Medicine sugiere que mientras más cerca de un tráfico ruidoso vivamos, más anchas serán nuestras cinturas.

Investigadores suecos analizaron a 5.075 adultos que vivían en áreas suburbanas y semi-rurales cerca de Estocolmo, Suecia. Utilizando medidas oficiales de ruido ligadas a áreas específicas en el mapa, los investigadores determinaron a cuánto ruido por tráfico de carreteras, trenes y aeronaves están expuestos diariamente

los participantes basado en su ubicación. Además compilaron información sobre la altura, peso, circunferencia de cadera y cintura, hábitos alimenticios y otros factores del estilo de vida.

El análisis demostró un vínculo entre la exposición al ruido del tráfico y la medida de cintura, y determinó otros factores que pudieran afectar la talla de la cintura como por ejemplo dietas, ejercicio y nivel de ingresos. Para las mujeres, cada incremento de 5 decibeles en el ruido del tráfico correspondía a 0,21 centímetros más de talla de cintura. Mientras más estaba expuesta una persona a fuentes de ruido, era mayor el riesgo de un diafragma más grande. En comparación con las personas expuestas a solo una fuente de ruidos, aquellos que vivían en medio del ruido de tráfico de carreteras, trenes y aviones tenían un 25% más de riesgo de cintura más ancha. Los investigadores determinaron que el ruido es un factor de estrés que puede incrementar la producción de cortisol, una hormona que promueve el almacenamiento de grasa en el estómago.

Aunque no podemos sugerirle que se mude si vive en una zona cercana al ruido de carreteras, le sugerimos que reduzca el volumen del sonido en su vida cotidiana. El verano es un buen momento para alejarse del ruido y entrar en contacto con la naturaleza. Pase una tarde en un parque callado o vaya de excursión por rutas locales. Si tiene todo un fin de semana, reúna a la familia para un viaje a las montañas o a un lago cercano. Un corto momento en silencio puede ayudarlo a reducir su cintura, además pasar tiempo con la naturaleza está asociado a otros beneficios saludables como por ejemplo una memoria mejorada y un estado de ánimo mejorado. Este verano hágale un favor a su cuerpo y a su mente y salga para disfrutar de la belleza de la naturaleza.

**ADICIONAL:** ¡Evite además el ruido de la televisión! El mes pasado desafiamos a los lectores a apagar sus televisores luego de que un estudio determinó que cada hora que uno pasa viendo televisión incrementa en un 3,4% el riesgo de desarrollar diabetes. ¿Qué mejor momento que el verano para levantarse del sofá y salir a pasear?

# RECETA DEL DÍA

## Tónico Dole

### Ingredientes:

- 2 tazas de piña DOLE® Tropical Gold® rebanadas
- 3 tallos de apio DOLE
- 1 manzana DOLE, cortada en cuartos
- 1 bulbo de hinojo pequeño
- ¾ de taza de frambuesas DOLE
- ½ taza de col enana DOLE Power Up Greens™
- ½ taza de perejil de hoja delgada
- 1 lima, sin cáscara
- 1 pedazo de 1 pulgada de jengibre fresco  
o 1/4 de cucharadita de jengibre silvestre



*Rinde:* 4 (8 onzas) porciones

*Tiempo de Preparación:* 10 minutos

### Instrucciones:

1. Exprima la piña en un exprimidor de jugo. Continúe agregando apio, manzana, hinojo, frambuesas, aderezo de ensalada, perejil, lima y jengibre.
2. Nota: Puede utilizar una licuadora o procesador de alimentos en lugar del exprimidor; agregue 1 taza de agua antes de mezclar las frutas y vegetales.

# 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)

Conéctese con nosotros entrando a: [www.newsletter.dole.com](http://www.newsletter.dole.com)

