



Novedades Sobre Nutrición

Alimentando al mundo con conocimientos

Disfrute de la dulzura de la fruta del fin del verano



Agosto de 2015

El poder de las peras

Las peras pueden ayudar con el tratamiento de la diabetes tipo 2



El dicho va así “a diario una manzana es cosa sana” pero las investigaciones sugieren que consumir peras con la misma frecuencia puede de igual manera brindar este beneficio con un sabor delicioso. Por unas 100 calorías, la mitad de una pera contiene 5,5 gramos de fibra y un conjunto de nutrientes saludables, particularmente en la piel. Un estudio publicado en el boletín *Food Research International*

ha descubierto maneras en las cuales las peras pueden ser un dulce bocadillo en particular para aquellos con diabetes tipo 2.

Investigadores de North Dakota State University sometieron a prueba las peras (rojas) Bartlett y Starkrimson para determinar su potencial. Los análisis de laboratorio revelaron que ambos tipos de peras tienen un alto contenido fenólico (incluyendo ácido clorogénico, catequina, epicatequina y quercetina) lo cual puede ser beneficioso para el manejo del azúcar en la sangre y presión sanguínea al influenciar el metabolismo de carbohidratos. Estos compuestos pueden actuar también como antioxidantes para ayudar a proteger las células contra un daño inflamatorio. Aunque tanto la cáscara como la pulpa de la pera contienen compuestos fenólicos, los análisis demostraron que la cáscara tiene entre seis y trece veces más.

Pruebas adicionales descubrieron otras maneras en las cuales las peras podrían beneficiar su salud:

- Las peras inhiben dos enzimas distintas relacionadas con el metabolismo de glucosa, lo cual es extremadamente importante para prevenir la hiperglucemia (azúcar alta en la sangre) para aquellos con diabetes tipo 2.
- La pulpa acuosa de las peras tipo Bartlett mostró un potencial anti-hipertensivo al bloquear una enzima relacionada con la presión sanguínea.
- El jugo de pera tiene el potencial de inhibir la bacteria *H. pylori*, vinculada a las úlceras del estómago y a la gastritis, sin afectar la bacteria probiótica saludable en el estómago.

En esta edición:

- **El poder de las peras**
Las peras pueden ayudar con el tratamiento de la diabetes tipo 2
- **Aceite de oliva anti-cancerígeno**
El compuesto del aceite de oliva puede ayudar a eliminar las células cancerígenas
- **Combata el dolor de espalda con Pilates**
El método de Pilates alivia el dolor crónico inferior en la espalda
- **Frutas y vegetales con sabor delicioso para los niños: Parte 2**
Consejos del Chef experto Mark Allison
- **Amo los aguacates**
Los aguacates pueden ayudarlo a reducir el colesterol
- **Prepárese para una vida más larga**
Tomar café puede proteger contra la muerte de una enfermedad

Receta Del Día:

- **Pan sin levadura de vegetales a la parrilla con humus de sésamo-bananas**

Incluya peras en su menú durante todo un año y coma la cáscara y la pulpa para aprovechar todos los nutrientes por lo que compra. Tanto las peras crudas como cocidas son deliciosas en comidas apetitosas y bocadillos sabrosos. Combine los gustos del verano y del otoño con nuestra [ensalada de peras cocidas y pastinaca](#), hecha con peras, nueces, semillas de granada y una combinación de vegetales de verano picados de DOLE®.

ADICIONAL: Un estudio de 2013, realizado por investigadores italianos, norteamericanos y griegos sugiere una reducción del 18% en el riesgo de desarrollar diabetes si su dieta refleja una versión con índice glicémico bajo como la de la dieta mediterránea. “[Póngase a la moda mediterránea](#)” aumentando su consumo de frutas y vegetales, aprovechando al máximo las proteínas del pescado y legumbres y obteniendo la mayor parte de su grasa de fuentes saludables como el aceite de oliva.

Aceite de oliva anti-cancerígeno

El compuesto del aceite de oliva puede ayudar a eliminar las células cancerígenas



La dieta mediterránea es muy conocida por su conexión con la salud, y el aceite de oliva extra virgen es una parte importante de este régimen de alimentación nutritiva. El aceite de oliva extra virgen no solo contiene grasas monosaturadas vinculadas a la salud cardiaca, sino que también, de acuerdo con los investigadores Hunter College in New York City and Rutgers University, contiene oleocantal, un compuesto fenólico que puede ofrecer beneficios anti-cancerígenos.

Esta nueva investigación publicada en el boletín *Molecular & Cellular Oncology* examinó tanto las células humanas pancreáticas, de mamas y de la próstata, cancerígenas como no cancerígenas. Luego de aplicar oleocantal a las células, se eliminaron las células cancerígenas en solo 30 minutos, mientras que no hubo daños a las células no cancerígenas. La investigación reveló que el oleocantal actúa al perforar la membrana de los lisosomas (bolsas que contienen residuos) de las células cancerígenas. Una vez que estas bolsas se rompen, se liberan las enzimas destructivas eliminando con ellos las células cancerígenas con sus propias enzimas.

Aunque se necesitan más estudios antes de que esto se pueda considerar como un tratamiento contra el cáncer, los resultados demuestran incluso otra razón para utilizar aceite de oliva extra virgen en su cocina y en la preparación de comidas. Utilice aceite de oliva extra virgen para marinar el pescado y pollo o como un delicioso aderezo para ensaladas caseras. Nuestra [vinagreta de jengibre y cítricos](#) se puede para agregar un sabor de frescura a ensaladas de verduras o como un aderezo para salmón o espárragos al vapor. El aceite de oliva extra virgen puede tener beneficios de salud potenciales, pero recuerde que es denso en calorías (1 cucharada = 120 calorías y 13,5 gramos de grasa) por lo tanto disfrútelo con moderación.

ADICIONAL: ¿Está interesado en los beneficios de otros tipos de aceite? Verifique nuestro resumen en el boletín [Beyond Olive Oil](#) del Dole Nutrition Institute.

Combata el dolor de espalda con Pilates

El método de Pilates alivia el dolor crónico inferior en la espalda



Un ejercicio favorito entre los entusiastas y celebridades de la buena salud, el Pilates es lo último en ejercicios para tonificar los músculos y lograr una figura delgada y estirada -pero hay más acerca del Pilates que solo mejorar su apariencia exterior. Investigadores de Brasil han demostrado que el Pilates también puede ser un ejercicio ideal para aliviar el dolor crónico inferior de la espalda cuando se combina con otros tratamientos.

Para el estudio de 2015, se dividió en dos grupos a sesenta pacientes entre las edades de 18 a 50 años, los cuales habían sido diagnosticados con dolor crónico inferior de espalda. Ambos grupos recibieron una medicación antiinflamatoria para el dolor, pero uno de los grupos también participó en sesiones de 50 minutos de Pilates dos veces por semana y durante 90 días. Al inicio, intermedio y final del programa los investigadores evaluaron el dolor percibido y la discapacidad de los pacientes debido al dolor en la espalda. Al final de la prueba, el grupo que hizo Pilates tuvo un 30% de mejora del dolor en comparación con un 6% de mejora en el grupo que únicamente recibió medicación para el dolor. El grupo de Pilates mejoró además en un 36% su desempeño diario -como por ejemplo capacidad para caminar, subir escaleras o doblarse, mientras que el grupo de solo medicación mejoró en un 13%.

Basado en los seis principios de control, enfoque, concentración, precisión, respiración y flujo, el Pilates se originó a inicios del siglo XX por el instructor de defensa personal Joseph Pilates. El sistema involucra una serie de movimientos controlados que buscan ejercitar el “centro de poder” del cuerpo o los músculos centrales del abdomen, mejorando al mismo tiempo la elasticidad muscular y la movilidad de articulaciones, resultando en un fortalecimiento total del cuerpo. Los ejercicios se realizan sobre el piso con una alfombra, haciéndolo un ejercicio de bajo impacto que no hace presión sobre articulaciones o músculos.

Si está experimentando un dolor crónico bajo en la espalda, hable con su médico respecto a complementar con Pilates su plan de tratamiento. Incluso si está libre de dolor, considere agregar el método Pilates a su rutina de ejercicios regular. Para intentarlo busque un gimnasio con Pilates, verifique si hay clases en su gimnasio o simplemente siga un ejercicio en línea para hacer Pilates desde su hogar sobre una alfombra.

ADICIONAL: Yoga, otro ejercicio de bajo impacto, puede beneficiar a personas con escoliosis. Luego de menos de 7 meses, los pacientes que practicaban diariamente la pose de plancha lateral vieron 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.

Frutas y vegetales con sabor delicioso para los niños: Parte 2

Consejos del Chef experto Mark Allison



Buscando frutas y vegetales con un rico sabor para los niños: Parte 1, nos sentamos con el Chef experto Mark Allison, Director de Nutrición Culinaria en el Dole Nutrition Institute, para hablar acerca de cómo incentiva a sus propios hijos a arriesgarse con frutas y vegetales.

P: ¿Cuál es el primer paso al recomendar a los niños comer frutas y vegetales?

R: Tengo tres hijos distintos, por lo tanto sé lo difícil que es hacer que los niños coman frutas y vegetales -¡y esto lo dice un chef! Es extremadamente importante hacer que los hijos se involucren en las compras y en la cocina.

Comenzamos yendo al supermercado y viendo la abundancia y belleza de las frutas y vegetales. Los chicos escogen lo que quieren probar. Al regresar a casa a la cocina, los chicos lavan, pelan y rebanan las frutas y vegetales que escogieron, y los ayudo a cocinar, sazonar y probar el platillo terminado. Hacer la cena en familia es una buena manera de pasar juntos y una oportunidad para que los niños aprendan una habilidad en la vida y a sentirse emocionados al probar nuevas comidas.

P: ¿Cuáles son algunas de sus comidas familiares favoritas que incluyen frutas y vegetales?

R: Una de nuestras tradiciones familiares es la noche de pizza. Colocamos cacerolas de vegetales picados y los niños se divierten diseñando sus propios “rostros en pizzas” utilizando vegetales. Además hacemos salsas y sopas con vegetales machacados. Para nuestra salsa de tomate doméstica agregamos zanahorias, pimientos rojos y ajo.

P: ¿Tiene algún consejo para agregar más frutas y vegetales a las dietas regulares de los niños?

R: Intento incorporar algunas frutas y vegetales en cada comida y bocadillo, incluyendo los postres. Intente exprimir frutas y vegetales o utilizarlos para granizados, batidos o helados. Combinamos bananas, frutillas y algo de yogurt congelado para hacer un batido de frutillas cremoso, y nos gusta congelar jugo de zanahorias con algo de yogurt simple en moldes de helado para obtener un postre saludable. También puede buscar más frutas para hacer un pan de banana, pastelillos de batatas, negritos con espinaca machacada o tarta de zanahoria. A toda la familia le encantan estas comidas, y además contienen muchos nutrientes, por lo tanto es una situación ganar-ganar que mantiene a todos felices y saludables.

P: ¿Alguna idea de bocadillos saludables y sencillos para sus niños?

R: Guardamos vegetales rebanados en bolsas herméticas en el refrigerador para tener una comida-bocadillo conveniente y saludable. A los niños les encantan los vegetales con humus, salsa ranchera o yogurt bajo en grasas. La receta de [pan sin levadura de vegetales a la parrilla con humus de sésamo-banana](#) de Dole también va muy bien con verduras frescas. Las manzanas rebanadas o palitos de apio con mantequilla de maní son otros bocados preferidos.

P: ¿Algún último aviso para los padres?

R: ¡Va a ser una batalla cuesta arriba si intenta convencer a su hijo(a) de comer más frutas y vegetales y usted tampoco los consume! Haga que la hora de la comida sea un asunto familiar, pero no obligue a sus hijos a comer comidas que no quieran. Tómese su tiempo para probar nuevas comidas y recuerde, poco a poco es mejor que nada en lo absoluto. Diviértase con su comida y con el tiempo a toda la familia le encantará comer más frutas y vegetales todos los días.

Amo los aguacates

Los aguacates pueden ayudarlo a reducir el colesterol



Desde ensaladas hasta emparedados y hasta granizados, los aguacates surgen por todos lados en la cocina moderna. Habiendo sido alguna vez un manjar exótico, esta fruta cremosa se puede encontrar ahora en supermercados, en menús y en cocinas de todo el país. El surgimiento del aguacate como algo popular puede atribuirse parcialmente a su impresionante perfil nutricional. Los aguacates son altos en grasas monosaturadas, el colesterol bueno vinculado a la salud cardiaca. Investigadores de Pennsylvania State University y de University of South Australia sugieren que el aguacate puede ofrecer más que solo un buen colesterol en lo que respecta a salud.

En un estudio publicado en el boletín *Journal of the American Heart Association*, 45 adultos con sobrepeso consumieron distintas dietas bajas en colesterol durante cinco semanas cada uno. Las tres dietas eran similares, excepto que habían reemplazado las grasas saturadas con carbohidratos, aceites monosaturados ricos en grasa o un aguacate Hass. Al inicio del estudio y luego de cada período de dieta de cinco semanas, los investigadores analizaron las muestras de sangre de cada participante.

Las tres dietas tuvieron éxito en disminuir el LDL (malo) y el colesterol total, pero la dieta de aguacate rindió los resultados más impactantes. En comparación con una dieta norteamericana típica, la dieta de aguacate disminuyó el colesterol LDL en un 10% y el colesterol total en 8%, mientras que las dietas con carbohidratos y aceites redujeron el LDL y el colesterol total en aproximadamente 5% y 4%, respectivamente. La dieta de aguacate ayudó además a conservar los niveles de colesterol HDL, el colesterol “bueno” que lleva excesos de colesterol en su sangre y lo devuelve al hígado en donde se descompone.

Los investigadores suponen que esto implica más que simplemente las grasas saludables en aguacates lo que ayuda a reducir el colesterol. La dieta de aguacates tuvo más éxito que la dieta que incluía aceites de girasol y canola, también altos en grasas monosaturadas, sugiriendo que otros compuestos de los aguacates se suman al efecto. Los aguacates son densos en nutrientes y ricos en fitosteroles, compuestos que inhiben la absorción de colesterol y ayudan a disminuir el LDL y el colesterol total. Un aguacate contiene más de nueve gramos de fibra, también beneficioso en reducir el colesterol.

Demasiado colesterol en la sangre puede tener algunos efectos de salud negativos, incluyendo enfermedades cardiacas y derrames. Incluir un aguacate por día como parte de una dieta moderada en grasas y reductora del colesterol puede ser beneficioso para su corazón y salud en general. Intente consumir aguacates en lugar de mayonesa en los emparedados o en lugar de aderezos cremosos en ensaladas. El aguacate es un complemento adicional a los rollos de sushi y sabe delicioso en la cocina asiática. Nuestros [rollos de primavera de aguacate](#) hechos con la combinación asiática molida de DOLE® son una deliciosa entrada en fiestas o una idea de almuerzo ligera y refrescante.

Prepárese para una vida más larga

Tomar café puede proteger contra la muerte de una enfermedad



¡Los amantes del café pueden moler, preparar y relajarse disfrutando! Hace aproximadamente dos años reportamos un estudio de los EEUU que descubrió que tomar café puede conducir a una vida más prolongada. Resulta ser que esto es cierto a nivel mundial—un estudio de 2015 del Japón publicado en el boletín *American Journal of Clinical Nutrition* se suma a la evidencia de que una dosis diaria de café puede ser una sabia idea para vivir por mayor tiempo.

Los investigadores hicieron preguntas a 90.914 adultos japoneses sobre cuánto café por lo general bebían. Vigilaron la salud de los participantes durante aproximadamente 18 años, advirtiendo una asociación entre el consumo de café y la mortalidad. Las personas que bebían de tres a cuatro tazas de café por día tenían un 24% menos de riesgo de muerte en comparación con aquellos que nunca tomaron café. Tomar café tenía el mayor efecto de protección contra muertes por enfermedades cerebrovasculares (refiriéndonos al cerebro a sus vasos sanguíneos) respiratorias y cardíacas, con un consumo de tres a cuatro tazas por día que reducen el riesgo en 43%, 40% y 36% respectivamente.

A pesar de su connotación a menudo negativa, la cafeína puede ser en parte contribuyente de estos beneficios. La cafeína puede activar enzimas que dan soporte a los vasos sanguíneos y puede incluso ayudar a mejorar la función pulmonar. El ácido clorogénico y el piridinio, otros dos compuestos del café, pueden también ser beneficiosos en ayudar a disminuir la presión sanguínea y mejorar el flujo sanguíneo.

Resultados de este estudio sugieren que de tres a cuatro tazas de café (pero no más) por día es lo que se requiere para obtener el mayor beneficio. Sin embargo, en lo que respecta a salud, no todas las bebidas de café se crean de la misma manera. Hoy en día, en una cafetería moderna, esta bebida virtuosa a menudo se ve alterada por jarabes azucarados, crema batida y sabores artificiales. Disfrute su café negro o con una pizca de leche de almendras y estará en camino a una vida más larga.

Nada combina mejor con el café que un pan de banana. Pruebe nuestro [pan de banana y calabacines](#) para disfrutar de su taza de café matutina con un plato de fruta fresca.

RECETA DEL DÍA

Pan sin levadura de vegetales a la parrilla con humus de sésamo-bananas

Ingredientes:

- 2 tazas de champiñones DOLE cortados por la mitad
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharadita de ajo picado
- 1/8 de cucharadita de polvo de chili
- 4 panes sin levadura individuales

Humus de sésamo-bananas (receta a continuación)

- 1 y 1/2 taza de col enana y verduras DOLE Power Up Greens™



Instrucciones:

1. Colocar champiñones con aceite de oliva, jugo de limón, ajo y polvo de chili. Poner a la parrilla por 2 a 3 minutos o hasta que los champiñones se ablanden. Mantener caliente.
2. Coloque a la parrilla el pan sin levadura en ambos lados hasta que se caliente totalmente. Untar el humus de sésamo-banana (receta a continuación) sobre un lado del pan sin levadura. Cubra el humus con col enana y verduras y decórelo con champiñones. Servir a temperatura ambiente.

Rinde: 4 (8 onzas) porciones

Tiempo de Preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 5 minutos

Humus de sésamo-banano:

1. Mezclar en un procesador de alimentos o en un ablandador emulsificador 1 botón de jengibre de 1 pulgada, 1/4 de taza de cebolla DOLE® Green rebanada, 1/3 de taza de cilantros frescos machacados, 3 cucharadas de pasta Tahini, 2 clavos de ajo, 1 banana madura DOLE pelada y 1 taza de cabecillas pequeñas de coliflor DOLE.
2. Procesar hasta que quede blando.
3. Sacar y sazonar con jugo de limón, cáscara de limón rallada, sal y pimienta al gusto.
4. Dejar a un lado hasta que esté listo para usarse.

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

Conéctese con nosotros entrando a: www.newsletter.dole.com

