



# Novedades Sobre Nutrición

*Alimentando al mundo con conocimientos*



Octubre 2015

## Replanteamiento de los antioxidantes

*Dole Nutrition Institute Research descubre el mecanismo de acción de los antioxidantes*



La mayoría de personas conoce la palabra “antioxidante” pero las nuevas investigaciones de Dole Nutrition Institute han descubierto que quizás no conozcamos exactamente cómo funcionan. Los investigadores del DNI investigaron la capacidad antioxidante de frutas y vegetales y cómo distintos componentes de las plantas pueden influenciar la salud, revelando conclusiones significativas y de algún modo

reveladoras. Ya se han publicado los resultados en el *boletín de nutrición*.

Convencionalmente se pensaba que los antioxidantes de los alimentos actuaban atrapando radicales libres, moléculas altamente reactivas que pueden tener efectos nocivos en el cuerpo. Tradicionalmente, se han medido los antioxidantes por su capacidad de absorción radical de oxígeno (índice ORAC), un índice de laboratorio del potencial de un alimento de proporcionar valor antioxidante en un tubo de ensayo, o contenido total de fenólicos, un método que identifica estructuras específicas de polifenoles en un alimento. Sin embargo, las investigaciones del DNI determinaron que estos métodos no lo dicen todo. Puede que muchas moléculas saludables de plantas no sean depuradoras directas de radicales libres en lo absoluto y quizás puedan funcionar induciendo respuestas genéticas que en su lugar destruyen los radicales libres y benefician a la salud.

Los científicos del DNI observaron una variedad de frutas y vegetales en el laboratorio y analizaron cómo activan los elementos de respuestas antioxidantes (AREs), secuencias del ADN en genes que proveen de códigos para elaborar enzimas que ayudan a proteger a las células del daño de los radicales libres. Midieron además el índice ORAC y el contenido fenólico total para cada unidad de frutas y vegetales. De manera interesante, algunas frutas y vegetales dieron un índice bajo en fenólicos totales e índice ORAC pero altos en actividad ARE, sugiriendo que las mediciones tradicionales de capacidad antioxidante no ofrecen la figura completa y no pueden predecir qué compuestos de los alimentos pueden detener el daño de radicales libres de una manera distinta.

## En esta edición:

- **Replanteamiento de los antioxidantes**  
*Dole Nutrition Institute Research descubre el mecanismo de acción de los antioxidantes*
- **Cocina creativa**  
*Maneras únicas de comer sus frutas y vegetales favoritos*
- **No envíe mensajes de texto mientras corra**  
*El uso de teléfonos inteligentes reduce la intensidad de ejercicios en la banda caminadora*
- **Espinacas para sentirse saciado**  
*Comer espinacas puede reducir el hambre*
- **Dulces o travesuras por chocolate**  
*El chocolate está vinculado a un riesgo menor de enfermedades cardiacas*
- **Beneficio por tener menos horas de luz**  
*La exposición a la luz de la madrugada está vinculada a un menor índice de masa corporal*

## Receta Del Día:

- **Ensalada de piña y frutas abundantes en adorno de noche de brujas con aderezo de naranja y menta**

El propósito principal de este estudio fue utilizar este mecanismo para comparar el potencial antioxidante entre distintas frutas y vegetales, y sorprendentemente este nuevo método para medir sugiere un alto potencial en alimentos que por lo general no son aclamados por su poder antioxidante, como por ejemplo las piñas, peras y ciruelas. Los resultados también determinaron que las cáscaras de las frutas y vegetales tienden a mantener un mayor potencial de activación ARE que la pulpa, dando otra razón para lavar y comer todo el pepino, la manzana o las patatas y utilizar las versiones orgánicas.

¡Se esperan mayores investigaciones sobre qué podría implicar esto para la salud humana!

## Cocina creativa

### *Maneras únicas de comer sus frutas y vegetales favoritos*



Las bananas en los granizados y los aguacates en el guacamole están comprobados como verdaderas ideas que nunca pasarán de moda, pero puede ser divertido cambiar un poco las cosas. Las investigaciones sugieren que mientras más frutas y vegetales consuma más saludable estará, por lo tanto siga exprimiendo más frutas y vegetales diariamente con estas ideas únicas para recetas prácticas y sencillas.

Intente sustituir...

**El aguacate por la mayonesa:** Esta fruta cremosa combina perfectamente con ensalada de atún, para untar con emparedados o como aderezo para ensalada de patatas. A diferencia de la mayonesa, la cual es alta en grasas y baja en micronutrientes, los aguacates están cargados de nutrientes. La mitad de un aguacate contiene casi siete gramos de fibra, diez gramos de grasas monosaturadas saludables para el corazón y 14% de su dosis diaria de potasio.

**Bananas para helado:** Sí, puede crear un postre helado, delicioso y saludable con solo un ingrediente. Agregue bananas peladas a un procesador de alimentos y enciéndalo hasta que queden cremosas, o utilice una [máquina de Yonanas®](#) para obtener una porción suave y perfecta todo el tiempo. Agregue otras frutas congeladas, chocolate negro o mantequilla de maní a la mezcla para obtener deliciosas combinaciones. ¿Siente antojos? Nuestro [Postre tropical a la parrilla](#) es una alternativa saludable al postre clásico utilizando un helado con banana como ingrediente único.

**Batata en lugar de mantequilla:** Taza por taza, las batatas machacadas pueden reemplazar la mantequilla en la mayoría de postres cocidos y es especialmente sabrosa si la receta incluye canela, nuez moscada o jengibre. Intente utilizar batatas en panecillos y panes ligeros para reducir el contenido de grasa saturada y agregar una fuente nutricional -una sola taza de batatas machacadas provee de más del 250% de vitamina A requerida diariamente.

**Champiñones en lugar de carne:** Es el momento de que los vegetales tengan la atención que merecen. Cada vez más restaurantes comienzan a incorporar vegetales en sus menús, exhibiendo comidas a base de plantas como champiñones como plato principal en lugar de secundario. “El Portobello tiene la apariencia, sensación al gusto y textura de la carne,” explica el Chef Mark Allison, Director de Nutrición Culinaria en el Dole Nutrition Institute. “Me encanta cocinar también con champiñones Shiitake. El color oscuro es apetecible, el olor leñoso es fascinante y las

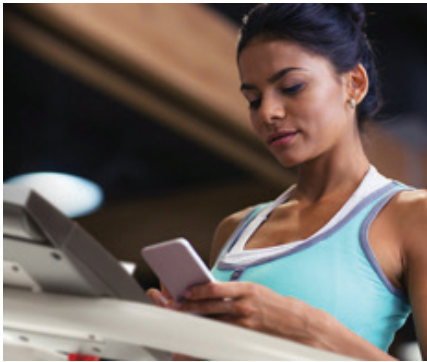
glutaminas, compuestos que se encuentran de manera natural en los champiñones, elevan su sentido del gusto. Esta calidad de gusto elevado, que los japoneses denominan “umami” da una gran profundidad de sabor una maravillosa sensación al gusto a cualquier platillo que prepare con esta.” Es probable que haya probado una hamburguesa Portobello, pero los champiñones pueden proporcionar un saludable sustituto a la carne en una variedad de recetas como por ejemplo tacos vegetarianos, lasaña, salsa boloñesa o tarta del pastor.

**Semillas de Chia en lugar de huevos:** Si necesita una solución vegetariana al cocinar o simplemente desea una alternativa a los huevos enteros, combinar una cucharada de semillas de Chia con tres cucharadas de agua rinde un perfecto sustituto equivalente del huevo. Simplemente deje que la mezcla se asiente durante por lo menos cinco minutos antes de utilizarla en recetas. Las semillas de Chia contienen ácidos grasos omega-3 saludables que están disponibles una vez que se muele la semilla.

**Coliflor en lugar de harina en las cortezas de pizza:** La coliflor es un poderoso vegetal que contiene vitaminas C y K y folatos, y tiene un sabor suave por lo tanto es versátil en las recetas. Nuestra receta de **corteza de pizza con coliflor** cambia la harina por la coliflor como el ingrediente base para dar un pequeño giro en esta comida tradicional. Sirva esta corteza de pizza cargada de nutrientes con sus aderezos saludables favoritos -¡le sugerimos rúcula fresca, pimienta roja y un poco de queso feta fresco!

## No envíe mensajes de texto mientras corra

*El uso de teléfonos inteligentes reduce la intensidad de ejercicios en la banda caminadora*



A medida que las temperaturas comienzan a bajar, muchos de nosotros cambiamos las bandas caminadoras por las rutas para correr y hacer ejercicios al exterior. Aunque es conveniente, existe una razón por la cual la banda caminadora se ha ganado el estigma de “correr sin fin” -correr sobre el mismo sitio puede ser tedioso y a veces puede parecer como correr horas sin la distracción de la tecnología. Los teléfonos inteligentes pueden proveerle del entretenimiento que necesita, pero la manera en que los utilice pueden mejorar o interrumpir el ejercicio.

Todos sabemos que enviar mensajes de texto mientras se maneja es un tabú dado la seguridad, y un estudio del 2015 determinó que enviar mensajes de texto mientras se corre puede ser un tabú dado la intensidad. Investigadores de Kent State University reclutaron a 44 adultos jóvenes para participar en cuatro sesiones distintas de 30 minutos y en días separados sobre la banda caminadora. Durante tres de las sesiones, los participantes utilizaron sus teléfonos celulares para hablar, enviar mensajes de texto y escuchar música. Durante una de las sesiones no tuvieron acceso a teléfonos celulares. Los participantes seleccionaron su velocidad inicial en la banda caminadora y podían subir o bajar la velocidad de la banda caminadora como querían; sin embargo, las visualizaciones de tiempo y velocidad sobre la banda caminadora estuvieron ocultas durante el ejercicio.

Comparando los cuatro ejercicios, la velocidad promedio de la banda caminadora mientras se enviaban mensajes de texto y hablaba ocupó la parte más baja de la lista. Enviar mensajes de texto sobre la banda caminadora resultó también en el ritmo cardíaco promedio más bajo entre cualquiera de los ejercicios. Escuchar música no solo resultó en la velocidad promedio más alta y en el ritmo cardíaco promedio más alto, sino que también en el ejercicio más

placentero de los cuatro, un factor importante cuando se hace del ejercicio un hábito diario. Asumiendo que una persona hace los 150 minutos de ejercicio moderado por semana recomendados por el Departamento de Salud y Servicios Públicos de los EEUU, los investigadores estiman que utilizar un teléfono celular para escuchar música en lugar de enviar mensajes de texto o hablar podría resultar en 1,1 libras adicionales perdidas en un año. Esto puede verse simple, pero con el paso del tiempo este hábito simple podría ayudar a combatir la libra promedio adicional que los norteamericanos suben por año.

Deje que la tecnología sea su compañera, y no su rival en el gimnasio. Cree una lista de sus canciones animadas favoritas como ayuda para motivarse durante su ejercicio, pero ponga sus tonos de llamada y texto en silencio si escucha música a través de su teléfono. ¿Utiliza un dispositivo distinto para la música? Mantenga su teléfono celular en su casillero y utilice el tiempo de su ejercicio para usted -¡los mensajes de texto estarán ahí cuando termine!

## Espinacas para sentirse saciado

*Comer espinacas puede reducir el hambre*



¿Existe algo para lo cual las espinacas no sean buenas? Con un contenido de nueve vitaminas y minerales incluyendo vitaminas A y K, folatos y hierro, la espinaca es un alimento poderoso ligado a la salud cerebral, audición y control del azúcar en la sangre. Con menos de diez calorías por taza, quizás no sospeche que esta verdura frondosa pueda mantenerlo lleno, pero los investigadores de Luisiana y Suecia han descubierto que la saciedad podría ser un beneficio adicional de agregar espinaca a su dieta diaria.

En un estudio a doble ciego, controlado por placebo, aleatorio y cruzado, la estrella dorada del diseño del estudio, 60 adultos obesos o con sobrepeso consumieron ya sea cinco gramos de extracto de espinaca o un placebo antes de comer un almuerzo de 750 calorías. Durante dos horas después de la comida, se les preguntó de manera periódica a los participantes con respecto a sus niveles de hambre.

En comparación con el placebo, el consumo de extracto de espinaca antes de la comida incrementó la saciedad de los consumidores en aproximadamente 6% y redujo su hambre en aproximadamente 11% durante dos horas después de la comida. Los investigadores atribuyen este efecto a los tilacoides en la espinaca, compuestos en las membranas de las plantas que contienen clorofila, el pigmento que da a las plantas su color verde. Los tilacoides pueden retardar la digestión de grasas, promoviendo así la liberación de hormonas de la saciedad y reduciendo la hormona del hambre la ghrelina. Este proceso apoya una sensación de llenura y altera los antojos de comida.

Agregue espinacas a su dieta diaria -esta verdura frondosa podría no solo ayudar a fortalecer sus músculos, podría fortalecer su voluntad de mantener sus manos fuera de la canasta de dulces este mes durante la noche de brujas. La espinaca es un alimento versátil que se puede agregar fácilmente a batidos en el desayuno o en emparedados en el almuerzo, y también funciona bien como una comida en noche de brujas. Nuestras ensaladas de **racimos arañas** son una manera divertida y nutritiva de agregar espinaca a su celebración de noche de brujas.



## Dulces o travesuras por chocolate

*El chocolate está vinculado a un riesgo menor de enfermedades cardiacas*



¿Dulces o travesuras el 31 de octubre? Aunque por lo general recomendamos dejar pasar los dulces y optar por fruta, podríamos tener una razón para buscar el chocolate durante la noche de brujas. Un estudio extenso en 2015 fuera del Reino Unido ha vinculado un mayor consumo de chocolate con un menor riesgo de eventos cardiovasculares en el futuro.

Utilizando aproximadamente 12 años de información de una Investigación Prospectiva Europea sobre un estudio de cáncer en el Reino Unido, los investigadores analizaron cuestionarios de más de 20.000 hombres y mujeres para reunir información sobre salud y estilo de vida. Los mismos observaban específicamente el consumo de chocolate y la salud cardíaca, determinando un fuerte vínculo entre los dos. Entre las personas que consumieron más chocolates (0,5 a 3,5 onzas por día), únicamente un 9,7% desarrolló enfermedades cardiacas coronarias, mientras que un 13,8% de aquellos no consumidores de chocolate sufrieron de esta condición. En los derrames, dichas tasas fueron del 3,1% y 5,4% para los grupos de más consumo de chocolate y nada de chocolate, respectivamente. Luego de revisar estudios anteriores que también analizaron esta relación, los investigadores descubrieron cinco estudios adicionales que vinculaban el chocolate a una reducción del 29% en riesgo de enfermedades cardiovasculares y cinco estudios que descubrieron una reducción de riesgo del 21% en derrames.

¿Pero es realmente el chocolate un dulce sin una travesura? Este estudio determinó el mayor beneficio potencial cardíaco por consumir hasta 3,5 onzas de chocolate por día, pero esto no está libre de calorías. Llegar hasta la cantidad más alta de dicha escala podría implicar 500 calorías adicionales y 18 gramos de grasa saturada cada día, lo cual equivaldría a un incremento de peso de una libra por semana. Aunque este estudio no hizo una diferencia entre los tipos de chocolate consumidos, sugerimos escoger siempre chocolate negro con por lo menos 70% de cacao, el cual es alto en flavonoides y puede ayudar a reducir la inflamación y la ansiedad y mantener las porciones en aproximadamente la mitad de una onza por día.

Para una noche de brujas más saludable, disfrute de un poco de chocolate negro y del sabor dulce de la fruta fresca. Nuestra [ensalada de piña y frutas abundantes en adorno de noche de brujas con aderezo de naranja y menta](#) es una manera festiva de endulzar y decorar de manera natural su mesa de noche de brujas.

## Beneficio por tener menos horas de luz

*La exposición a la luz de la madrugada está vinculada a un menor índice de masa corporal*



Alístese para “retirarse”—el 1ero de noviembre a las 2:00 AM, los relojes se retrasarán una hora (¡tal como lo escuchó, obtendrá una hora adicional de sueño en esta época del año!). Aunque tener menos horas de luz pueda implicar tener menos horas de hermosa claridad en la tarde, la ciencia demuestra que un amanecer anticipado podría ser beneficioso. Un estudio de 2015 publicado en el boletín *Sleep* vincula la exposición anticipada al amanecer a un menor índice de masa corporal.

Los investigadores de Northwest University pidieron a 23 adultos saludables

utilizar un monitor de muñeca para determinar sus patrones de exposición a la luz. También midieron sus alturas y pesos para calcular el índice de masa corporal y midieron el porcentaje de grasa corporal. Los resultados demostraron que las personas que se exponían más a la luz al inicio del día también tenían menos índice de masa corporal y menores porcentajes de grasa corporal que la gente que se exponía más a la luz al final del día.

Un estudio del 2014 hecho por el mismo grupo de investigadores también descubrió en qué hora del día se obtiene lo más importante de la luz del día. Por cada hora al final del día que las personas tuvieron más claridad, hubo un incremento de 1,28 unidades en el índice de masa corporal. Los investigadores notan que la luz es una poderosa señal biológica y podría funcionar alterando el metabolismo y el apetito. Someterse a una exposición más extensa, más intensa y más anticipada en el día podría ser una manera de ayudar a controlar el peso.

Expóngase a la luz del amanecer y comience su día de manera saludable. ¿Qué mejor manera que salir y ver la luz que salir a trotar o caminar en las mañanas? Una combinación de luz del día y cardio podría ayudar a mantener el estado de su cintura; hacer ejercicios en naturaleza se ha vinculado a una menor depresión y estrés y mejoras en la memoria. ¡Levántese, salga y expóngase al sol del amanecer!

## RECETA DEL DÍA

### Ensalada de piña y frutas abundantes en adorno de noche de brujas con aderezo de naranja y menta

#### *Ingredientes:*

- 1 piña DOLE® Tropical Gold®
- 1 taza de uvas DOLE
- 1 taza de frutillas DOLE, cortadas en cuartos
- 1 banana DOLE, rebanada
- 3 tazas de DOLE Spring Mix
- Aderezo de naranja-menta (ver receta a continuación)

#### *Instrucciones:*

1. Corte la parte superior de una piña y guarde la cáscara de la piña para el adorno de noche de brujas. Saque la fruta del interior, rebánela y guárdela. Guarde 1 taza para la ensalada. Guarde el resto de la piña para postres u otros usos.
2. Coloque 1 taza de piña, uvas, frutillas, bananas rebanadas, spring mix y aderezo de naranja-menta en un plato y sirva en una fuente. Sirva inmediatamente.
3. Corte un rostro clásico de noche de brujas en una cáscara de piña hueca. Coloque una vela votiva en su interior, reemplace la parte frondosa superior y utilícela para decoración de mesa.

#### *Aderezo de naranja-menta:*

Mezcle 3 cucharadas de jugo de naranja, 2 cucharadas de menta fresca cortada en juliana, 1 cucharada de aceite de oliva, 1 cucharadita de cáscara de naranja molida, 1 cucharadita de vinagre de arroz, 1 cucharadita de miel, ¼ de cucharadita de comino y ¼ de cucharadita de sal.



*Rinde:* 6 porciones

*Tiempo de Preparación:* 35 minutos

# 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)

