



# Novedades Sobre Nutrición

*Alimentando al mundo con conocimientos*



Diciembre de 2015

## Bocadillos saludables para ir de viaje en el feriado

*Ideas de bocadillos saludables para los días de viaje en el feriado*



¡Ha llegado la temporada de viajes! Ya sea por avión, tren o automóvil, millones de norteamericanos emprenderán un viaje para pasar el feriado con sus familias y amigos. Cuando haga sus maletas, no olvide los bocadillos. Los días largos de viaje pueden ser extenuantes para su cuerpo y mente, y los bocadillos nutritivos pueden proveer de una descarga de energía y ánimo. A continuación

presentamos algunos bocadillos de viaje llenadores y al mismo tiempo saludables para mantenerlo renovado y listo para los siguientes días de algarabía.

**Bananas y almendras:** Esta combinación ganadora realmente contiene nutrientes y su sabor complementa. Con 270 calorías, la mitad de una banana y una onza de almendras es un bocadillo llenador que mantendrá alto su nivel de energía -este par provee de un 27% de su requerimiento diario de magnesio un nutriente necesario para el funcionamiento de las enzimas y metabolismo de la energía. Obtendrá además 6,5 gramos de fibra, 7 gramos de proteína y 18% de su requerimiento diario de potasio.

**Uvas y nueces de la India:** Con 104 calorías por taza, esta pequeña y sabrosa fruta contiene polifenoles saludables como la quercetina, resveratrol y antocianinas y se ha vinculado con mejoras en la salud cardiaca y cerebral. El sabor dulce de las uvas combina perfectamente con las nueces de la India, una nuez que contiene más de 5 gramos de proteína, 10% de hierro diario, 11% de zinc diario y 20% de magnesio diario por aproximadamente 160 calorías por onza. Las nueces de la India son especialmente altas en cobre (Valor diario del 31%), un nutriente importante para la producción de energía y función del cerebro y sistema nervioso.

**Zanahorias y humus:** Este bocadillo para llevar gustará tanto a los niños como a los adultos. Las Zanahorias proveen de un sabor gratificante sin agregar el sodio de las papas. Evitar el sodio en exceso puede ayudar a impedir las jaquecas, una molestia que nadie desea durante un viaje. Además, las zanahorias contienen Vitamina A, un nutriente que mantiene una buena salud de los ojos y visión. Opte por las

## En esta edición:

- **Bocadillos saludables para ir de viaje en el feriado**  
*Ideas de bocadillos saludables para los días de viaje en el feriado*
- **Granadas para el dolor**  
*Las granadas pueden reducir el dolor y la inflamación del estómago*
- **¡ADELANTE!**  
*El entrenamiento con intervalos de alta intensidad puede verse como un ejercicio más fácil*
- **Los granos y las coles de Bruselas vencen el aumento de peso en feriados**  
*Comer frutas y vegetales está vinculado a perder peso con el paso del tiempo*
- **Vacaciones por feriado**  
*Trabajar muchas horas extras está vinculado a enfermedades cardiacas y derrames*
- **Jengibre por siempre**  
*El jengibre puede beneficiar a las personas con diabetes*

## Receta Del Día:

- **Pastelillos cuadrados y esponjosos de café**

mini-zanahorias y envases con porciones personales de humus como elección para su viaje. Por lo general puede encontrarlas en paraderos en carreteras y en aeropuertos.

**Apio y mantequilla de maní:** Una sabrosa combinación crujiente y cremosa, apio y mantequilla de maní es un bocadillo clásico que siempre estará de moda. Con solo 6 calorías por medio tallo, siga disfrutando mientras viaja en su automóvil. Busque en su tienda local paquetes de mantequilla de maní en porciones individuales para mantener las mismas bajo control y para una limpieza fácil. Dos cucharadas de mantequilla de maní proveen de 190 calorías, 7 gramos de proteína y 14% de su requerimiento diario de magnesio. Busque nuestros nuevos **Corazones de apio de primera calidad**, una variedad exclusiva de apio de Dole que ofrece un sabor más suave con una textura más crujiente y menos fibrosa.

**Pastelillos cuadrados y esponjosos de café:** ¿Dispone de un tiempo de preparación antes del viaje? Disfrute de un lote de nuestros **pastelillos cuadrados y esponjosos de café**, perfectos para un desayuno sobre la marcha o un bocadillo a cualquier hora del día. Estos cuadrados esponjosos están hechos de harina de trigo entero y fruta abundante, incluyendo banana, piña y las bayas de su elección. Un cuadrado provee del 25% de magnesio diario, un mineral involucrado en el metabolismo.

## Granadas para el dolor

*Las granadas pueden reducir el dolor y la inflamación del estómago*



Hoy en día la granada es uno de los alimentos saludables con mayor tendencia de consumo en el mercado, se elogian por su alto contenido de antioxidantes y beneficios terapéuticos potenciales. La fruta se ha utilizado durante siglos para tratar enfermedades inflamatorias, sugiriendo a investigadores de México, Italia y España explorar la ciencia de la granada como un remedio potencial para el dolor e inflamación del estómago. Los resultados del estudio de 2015 se publican en el boletín *International Journal of Food Sciences and Nutrition*.

Utilizando el extracto de la fruta entera, los investigadores comprobaron cómo los polifenoles de las granadas pueden aliviar el dolor e inflamación del estómago en un modelo animal. El extracto de granada no solo fue efectivo en reducir el dolor y la inflamación, sino que funcionó mejor que las medicinas antiinflamatorias que se administran a menudo a las personas (Indometacina y diclofenaco, ambos AINES- Antiinflamatorios no esteroideos). El extracto de granada ofreció además una protección contra la barrera de la mucosa gástrica, el revestimiento exterior del estómago que impide que los ácidos del estómago se dispersen por el resto del cuerpo. Las medicinas antiinflamatorias como por ejemplo la aspirina pueden en realidad dañar este revestimiento y resultar en úlceras al estómago. Los principales fitoquímicos presentes fueron las taninas y las antocianinas, pero no se pueden determinar completamente los compuestos responsables del efecto. Aunque es necesaria más investigación en humanos, este estudio sugiere que las granadas pueden ser útiles en el tratamiento del dolor y la inflamación gástrica.

Puede encontrar semillas de granada (Denominadas arilos) en su supermercado, o puede sacarlas usted mismo de la fruta entera. Utilizando un cuchillo para pelar, rebane la parte superior de la granada y raye la piel desde la

parte superior hacia abajo hasta la parte inferior de la fruta, volteando varias veces la fruta. Divida la granada en varias secciones y quite las semillas con sus manos o golpeando la fruta con una cuchara. Disfrute las semillas por sí solas o colóquelas en yogurt o ensaladas. Nuestra [salsa de calabaza moscada con berenjena y granada](#) utiliza la semilla de dos maneras distintas. Esta deliciosa ensalada es un hermoso complemento a su menú de cena en esta temporada de feriado. Sírvala como una contundente ensalada de entrada o un plato principal vegetariano.

**ADICIONAL:** Investigadores del Reino Unido descubrieron que las granadas pueden ser útiles para cualquier condición que involucre una inflamación, como por ejemplo enfermedad de Parkinson gracias al polifenol punicalagina.

## ¡ADELANTE!

*El entrenamiento con intervalos de alta intensidad puede verse como un ejercicio más fácil*



En la sociedad sobrecargada y rápida de hoy en día, puede ser casi imposible adaptar todo en un día de 24 horas. La temporada de feriado no es la excepción, agregándose las fiestas, compras de regalos y decoración del hogar a la lista de pendientes. A menudo el ejercicio puede quedar a un lado del camino cuando las tareas comienzan a acumularse, pero el ejercicio no tiene que ser agotador o tomar algunas horas de su día. La investigación publicada en *Medicine & Science in Sports & Exercise* sugiere que el HIIT (Entrenamiento a intervalos de alta intensidad por sus siglas en inglés) puede no solo ahorrarle tiempo, sino que además lo sentirá más fácil.

Para el estudio de 2015, 20 adultos no ejercitados y con sobrepeso completaron cuatro sesiones de ejercicios por separado en un circuito interior. El primero fue una sesión continua de 20 minutos realizada a 50% de capacidad de trabajo máxima. Las otras tres sesiones fueron 24 minutos en total pero divididas en intervalos de 30, 60 o 120 segundos. Quienes hicieron ejercicios trabajaron a una capacidad máxima del 80% para un intervalo, seguido de un intervalo de descanso de la misma extensión. Todas las sesiones fueron iguales en términos de calorías quemadas (Un estimado de 165 calorías por sesión). Anteriormente, durante y después de cada sesión, los participantes calificaron su nivel percibido de esfuerzo en una escala del 1 al 10.

Los participantes no solo esperaron que el ejercicio con intervalos de 30 segundos se sintiera más fácil antes de iniciar el ejercicio, en realidad los intervalos más cortos se sintieron más fáciles mientras que realizaban los ejercicios. Al finalizar las sesiones, los participantes calificaron los intervalos de 30 segundos con un 4,5 para esfuerzo, mientras que calificaron los ejercicios menos intensivos pero continuos con un 5,9. Los intervalos de 120 segundos se sintieron incluso más pesados, los calificaron con 6,8 en dificultad.

Si hacer ejercicios no es lo suyo, puede que el entrenamiento con intervalos de alta intensidad sea para usted. La percepción del esfuerzo puede limitar la tolerancia al ejercicio, por lo tanto involucrarse en ejercicios que parezcan más fáciles puede ser una motivación para mantenerse en su rutina diaria. Lo ideal en este estudio eran treinta segundos a alta intensidad, seguido de treinta segundos de descanso durante 24 minutos para una sensación de mayor facilidad de los ejercicios. Intente esta rutina con intervalos para correr, andar en bicicleta, saltar la cuerda o cualquier otra actividad que lo despierte y mantenga en movimiento.

## Los granos y las coles de Bruselas vencen el aumento de peso en feriados

*Comer frutas y vegetales está vinculado a perder peso con el paso del tiempo*



Los feriados son notorios por las comidas indulgentes, pero las comidas de la temporada no deben terminar en incrementos en la balanza. Puede comer, beber y mantenerse saludable esta temporada de feriado haciendo de las frutas y vegetales lo principal de sus comidas. Las investigaciones de Harvard sugieren que llenar su plato con frutas y vegetales sin contenido de almidones puede ser la clave para mantener el peso en este mes de diciembre y durante todo el año.

Utilizando información de tres estudios de cohortes grandes que comprendían a casi 118.000 hombres y mujeres en los Estados Unidos, los investigadores analizaron las dietas y pesos de los participantes cada cuatro años durante un período de 24 años. Los investigadores categorizaron las frutas y vegetales ya sea como ricas en fibras (Aproximadamente 3,7 gramos por porción) o con pocas fibras (Aproximadamente 1,2 gramos por porción), y ya sea con una carga glucémica alta o baja, lo cual es una medida de qué tan rápido se incrementa el azúcar en la sangre luego de comer.

El análisis demostró un nexo entre comer más frutas y vegetales y perder peso. Por cada porción adicional de vegetales que la gente comía todos los días, perdían 0,25 libras menos. Los vegetales más ricos en fibras y con menos carga glucémica como las coles de Bruselas, coliflor y verduras estuvieron entre las más efectivas para perder peso. Para las frutas, cada porción diaria adicional se vinculó con una pérdida de peso adicional de 0,53 libras. Las bayas, manzanas y peras mostraron el mayor efecto.

Aunque uno de los beneficios de comer frutas y vegetales es que son más bajos en calorías que la mayoría del resto de comidas, los investigadores controlaron el consumo de calorías, lo cual significaba que algún otro beneficio de las frutas y vegetales era responsable de la pérdida de peso. Los investigadores también controlaron los cambios en la actividad física, status de fumador, consumos de otras comidas pesadas y horas para dormir o ver televisión, mostrando el verdadero potencial de salud de comer más frutas y vegetales.

Puede que enero esté a algunas semanas, pero nunca es demasiado temprano para resolver comer más frutas y vegetales. Intente llenar la mitad de su plato con frutas y vegetales en las comidas y llenarse con frutas y vegetales frescos cuando le dé hambre durante el día. En las fiestas de los feriados, busque platillos que presenten frutas y vegetales como los componentes principales y en las reuniones con bufet ofrezca llevas su propia fuente de frutas y vegetales para que sepa que hay una opción saludable en el salón. Sirva nuestra hermosa [Ensalada Cobb de Feriado](#) como un plato que complacerá la vista, gusto y cintura de sus invitados.

## Vacaciones por feriado

*Trabajar muchas horas extras está vinculado a enfermedades cardiacas y derrames*



Aunque los días de vacaciones de feriado pueden haber quedado atrás con la graduación del colegio, unos cuantos días libre pueden ser un descanso mental durante el mes de diciembre. Las investigaciones hoy en día sugieren que bajar las horas en la oficina puede también ser un descanso para su corazón. Un estudio de 2015 publicado en *The Lancet* descubrió que trabajar demasiadas horas extras puede incrementar el riesgo de una enfermedad cardiaca y derrames.

Investigadores europeos compilaron información de 25 estudios en todo Europa, los Estados Unidos y Australia. Cada estudio escogido contenía información sobre las horas semanales invertidas en el trabajo y la incidencia de enfermedades cardiacas y derrames reportados por medio de un seguimiento a los participantes. El análisis demostró que las personas que trabajaban 55 horas o más por semana tenían un riesgo de 1 a 3 veces más alto de derrames que aquellos que trabajan con una regularidad de 35 a 40 horas por semana. Trabajar demasiadas horas extras se vinculó también a 1,13 veces más de riesgo de desarrollar enfermedades cardiacas.

Es importante equilibrar el trabajo y la vida personal durante los feriados y en todo el año. Aproveche la temporada y pase algo de tiempo alejado del trabajo con su familia y amigos. Cuando se encuentre en la oficina, utilice cualquier oportunidad de bienestar en el sitio de trabajo que su compañía tenga disponible para mantenerlo saludable. Dole ofrece clases de ejercicios nocturnos, sesiones de yoga en la tarde un gimnasio en el sitio de trabajo, un café saludable para desayunar y almorzar y bocadillos de frutas y vegetales complementarios durante el día.

**ADICIONAL:** Manténgase enfocado en la oficina haciendo ejercicios regularmente. Una investigación sugiere que hacer ejercicios regularmente puede resultar en una mejor circulación del oxígeno en el cerebro y posiblemente en una mente más aguda. Un mejor enfoque puede ayudarlo a terminar a tiempo.

## Jengibre por siempre

*El jengibre puede beneficiar a las personas con diabetes*



Desde galletas y pastelillos hasta café y té, el jengibre es la estrella del menú en esta época del año. Aunque las galletas de jengibre de feriado difícilmente se consideran como una comida saludable, puede existir un beneficio al agregar jengibre a otros alimentos en su dieta diaria. Un estudio del North Carolina Research Campus, hogar del Dole Nutrition Institute Laboratory, descubrió que los compuestos en el jengibre pueden ayudar a impedir complicaciones asociadas con la diabetes.

La diabetes puede resultar en un aumento anormal de la azúcar en la sangre, lo cual puede conducir a la producción de azúcares reactivas denominadas MGO.

Estos compuestos se pueden adherir luego a las proteínas y formar compuestos denominados AGE. La acumulación de AGE se ha vinculado a complicaciones diabéticas incluyendo enfermedades del riñón, trastornos de los nervios, cataratas

y enfermedad de Alzheimer. Consumir jengibre puede ser una manera de prevenir que se formen los AGE dañinos.

Investigadores de la Universidad Estatal Agrícola y Técnica de North Carolina aislaron dos compuestos que se encuentran en el jengibre: gingerol que se encuentra en el jengibre fresco y shogaol que se encuentra en el jengibre seco. Éstos sospechan que los compuestos del jengibre podrían prevenir la formación de AGE adhiriendo y atrapando los MGO. Los investigadores combinaron los compuestos del jengibre con los MGO en el laboratorio, y descubrieron que en solo una hora 80% del compuesto estaba capturado. Luego de seis horas, menos del 5% del MGO potencialmente dañino permanecía.

Aunque se deberán conducir estudios adicionales en humanos, estos resultados sugieren que el jengibre puede ayudar a prevenir el desarrollo de condiciones crónicas relacionadas a la diabetes. “La glicación de proteínas contribuye a las complicaciones de salud conocidas por la diabetes”, dijo Shengmin Sang, PhD, autor principal del estudio. “La glicación es mucho más peligrosa para la vida que la misma azúcar alta en la sangre de los pacientes diabéticos.” El jengibre puede ser simplemente la comida que pueda ayudar a prevenir este proceso dañino.

Utilice jengibre en su cocina durante todo el año. Intente poner jengibre rallado en vegetales salteados o incluso en batidos. Además, el jengibre puede agregar un sabor único a aderezos o salsas. Descanse de las pesadas indulgencias del feriado y cocine nuestro [Salmón glaseado a la parrilla Miso y salsa picante de durazno, jengibre y piña](#) utilizando jengibre fresco rallado.

# RECETA DEL DÍA

## Pastelillos cuadrados y esponjosos de café

### *Ingredientes:*

- 1 taza de leche de almendra no endulzada
- 2 cucharaditas de vinagre de sidra de manzana
- 1-¼ tazas de harina cruda para todo uso
- ½ taza de harina de trigo entero
- 3 de cucharaditas de canela criolla, divididas
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de bicarbonato sódico
- ½ de cucharadita de sal
- ⅓ de taza más 3 cucharadas de manteca, dividida
- ½ de taza de azúcar de caña
- 2 bananas DOLE® Bananas, divididas
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla
- 1 taza de piña Tropical Gold® de DOLE rebanada
- 1 taza de arándanos y frambuesas DOLE
- 1 taza de copos de avena
- ½ taza de pedazos de nueces
- 3 cucharadas de azúcar morena light



*Rinde:* 16 porciones

*Tiempo de Preparación:* 20 minutos

*Tiempo de cocción:* 60 minutos

### *Instrucciones:*

1. Precalentar en el horno a 350° rociar un sartén de cocción cuadrado de 9 pulgadas con aceite de oliva de cocción.
2. Combinar la leche de almendras y vinagre de sidra, dejar a un lado durante 5 minutos. Combinar la harina, polvo de hornear, bicarbonato sódico, 2 cucharadas de canela y sal, y dejar a un lado.
3. Mezclar  $\frac{1}{3}$  de manteca con la azúcar hasta que quede uniforme. Agregar una banana y la esencia de vainilla en una cacerola; continúe mezclando hasta que esté uniforme. Alterne agregando mezcla de harina y mezcla de leche de almendras, raspando la mezcla de la cacerola si fuese necesario. Transfiera el batido hasta la olla para tortas, dividiéndola de manera uniforme. Rebanar el resto de la banana y macharla en el batido, con piña y arándanos frescos, dejar a un lado.
4. Combinar los copos de avena, azúcar morena, nueces y canela con el resto de 3 cucharadas de manteca. Disperse la mezcla sobre el batido.
5. Cocine durante 60 minutos o hasta que el palillo de dientes insertado en el centro salga limpio. Sacar del horno y dejar enfriar durante 20 minutos antes de cortar la tarta en 16 cuadrados (cortar en 4 x 4). Dejar enfriar completamente hasta servir..

## 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)

