



# Novedades Sobre Nutrición

*Alimentando al mundo con conocimientos*



Febrero de 2016

## Pautas para la dieta de norteamericanos 2015-2020

*Qué es lo que ha cambiado y qué opina el DNI*



Hace tan solo unas semanas, el Departamento de Salud y Servicios Sociales de los EEUU y el Departamento de Agricultura de los EEUU lanzaron las pautas para la dieta de norteamericanos 2015-2020. Cada cinco años, estas agencias compilan en conjunto información nutricional y dietética y pautas para el público en general. Las pautas están basadas en recomendaciones de un comité consultivo de

expertos con doctores, investigadores y nutricionistas. ¿Entonces qué es lo que ha cambiado en los últimos cinco años, y cuáles son las recomendaciones clave para comer saludablemente?

En general, los alimentos a consumirse se han mantenido consistentes: una variedad de vegetales; frutas enteras; granos enteros; lácteos libres de grasa o con bajo contenido de grasa; y una variedad de proteínas magras incluyendo mariscos, nueces, semillas y legumbres. También se han mantenido las recomendaciones de limitar el sodio a menos de 2.300 mg por día y las grasas saturadas a menos del 10% de calorías por día.

Adicionalmente en el 2015 es una recomendación consumir menos del 10% de calorías diarias de azúcares adicionales. Las azúcares adicionales, incluyendo almibares y edulcorantes que se encuentran en las bebidas azucaradas y alimentos procesados, pueden incrementar el riesgo de enfermedades cardiovasculares, obesidad y diabetes tipo 2. Recuerde, los azúcares adicionales tienen distintos efectos que los azúcares naturales que se encuentran en las frutas, los cuales se encuentran provistos de fibras, agua y una serie de otros nutrientes.

La antigua recomendación de consumir menos de 300 mg de colesterol por día ha sido eliminada en las pautas hoy en día. Aunque el colesterol en los alimentos puede contribuir al colesterol en la sangre, un gran conjunto de pruebas demuestran que las grasas saturadas y trans en las dietas -mayormente de la carne, productos animales y alimentos procesados -son los verdaderos culpables. De acuerdo con las pautas,

## En esta edición:

- **Pautas para la dieta de norteamericanos 2015-2020**  
*Qué es lo que ha cambiado y qué opina el DNI*
- **Almendras para su corazón**  
*Consumir almendras diariamente puede disminuir el colesterol negativo*
- **Comidas nutritivas diarias para jugar**  
*Una carga más ligera para su equipo de futbol*
- **Viva más con los flavonoides**  
*Las manzanas, peras, cebollas y naranjas pueden disminuir el riesgo de morir*
- **Verduras blancas como la nieve**  
*Por qué y cómo comer verduras blancas*
- **Ayuda a impedir enfermedades cardiacas**  
*Un estudio descubre que la mitad de muertes por enfermedades cardiacas se pueden prevenir*

## Receta Del Día:

- **Rollos de Primavera Chipotle**

no existe evidencia suficiente para un límite cuantitativo de colesterol dietético, y el consejo es simplemente limitar el colesterol.

Otros mensajes clave:

- Seguir un patrón de alimentación saludable en el cual las comidas funcionen de manera sinérgica para proveer los nutrientes esenciales y apoyar su salud. Es más importante lo que coma durante el transcurso del día o semana.
- Obtener nutrientes de alimentos y no de suplementos. Las comidas enteras contienen vitaminas, minerales, fibras y fitonutrientes esenciales que funcionan todos en conjunto para dar soporte a su salud.
- Cambiar a opciones de comidas y bebidas más saludables. No se trata de agregar más a su plato, sino de reemplazar las comidas menos saludables con opciones más inteligentes como vegetales y granos enteros.

¿Qué falta de las nuevas pautas? Aunque se nos instruye para priorizar las comidas enteras sobre los nutrientes independientes, no hay consistencia en una orientación sobre qué comidas suprimir, como por ejemplo carnes rojas, bebidas gaseosas y comida chatarra procesada, para poder limitar las grasas saturadas y los azúcares adicionales.

Puede que estas actualizaciones no sean vistas como novedades, pero raramente un consejo de nutrición sensible necesita de un cambio. Comer una dieta nutritiva no requiere de un plan costoso y complicado, ni tampoco debe ser una carga en la vida diaria. “Creo que el mensaje más importante en las pautas actualizadas consiste en hacer cambios,” afirma Jenn LaVardera, MS RD (Nutricionista Registrada), Supervisora de Comunicaciones de Nutrición y Salud del Dole Nutrition Institute. “Simplemente no puede consumir más frutas y vegetales consumiendo al mismo tiempo una dieta no saludable. Debe encontrar sitios para hacer cambios, como comer una banana en lugar de un bocadillo o reemplazar su hamburguesa de res con una hamburguesa de champiñones Portobello.”

¿Busca maneras de hacer cambios saludables en su dieta? Vea nuestros consejos en la cocina Creativa de Dole.

## Almendras para su corazón

*Consumir almendras diariamente puede disminuir el colesterol negativo*



La próxima vez que sienta el decaimiento de las 3 pm, intente comer unas cuantas almendras. Cargadas de proteínas, grasas monosaturadas y muchos micronutrientes, la almendra es un bocadillo de la tarde inteligente y beneficiosa para el corazón y quizás el regalo perfecto para demostrarle su amor a su media naranja, de acuerdo con investigaciones de Penn State.

Para el estudio de 2015 publicado en el boletín *Journal of the American Heart Association*, 48 adultos con un exceso de colesterol LDL (malo) consumieron una dieta para bajar el colesterol durante dos períodos distintos de seis semanas. Las dietas fueron idénticas durante los dos períodos con la excepción del bocadillo proporcionado: ya sea 1,5 onzas de almendras sin sal o un panecillo con mantequilla con el mismo contenido calórico. Al inicio, intermedio y final del estudio, los participantes pasaron por una serie de evaluaciones clínicas físicas y clínicas, incluyendo análisis de sangre y mediciones de cintura.

Aunque todos los participantes mantuvieron sus pesos usuales a lo largo del estudio, consumir almendras se ligó

a signos de mejor salud cardiaca, incluyendo una disminución mayor en un 36% de los niveles de colesterol LDL (malo) en comparación a cuando los participantes consumieron panecillos. Consumir almendras ayudó también a reducir la masa grasa abdominal tres veces más que al consumir panecillos.

A juzgar por estos resultados, las almendras pueden ayudar a mejorar la salud cardiaca y disminuir el riesgo de una enfermedad cardiovascular. Una onza de almendras (aproximadamente 23 almendras enteras) provee de 164 calorías, aproximadamente 9 gramos de grasas monosaturadas, vitamina E (24% VD), manganeso (31% VD), riboflavina (19% VD), magnesio (19%), cobre (15%), fibra (14% VD) y proteína (12% VD). Con un perfil de nutrientes como ese, no es de sorprenderse que un estudio de 2016 de la Universidad de Florida descubrió que al simplemente agregar 1,5 onzas de almendras a su dieta diaria se mejoraba la calidad de la dieta en un 14%.

Disfrute de las almendras como un bocadillo, en una ensalada, en la avena o en una receta gustosa. [La ensalada de mora con aguacates y almendras](#) es una manera simple de incorporar estas nueces saludables en una comida.

**ADICIONAL:** Consuma almendras y podrá mejorar la salud ósea, gracias a los 7,2 mg de vitamina E (24% de valor diario) por onza. En un estudio del boletín Journal of Bone and Mineral Metabolism ratas alimentadas con aceite enriquecido con vitamina E incrementaron su densidad ósea femoral en un 80% en comparación con aquellas alimentadas con aceite de oliva directo.

## Comidas nutritivas diarias para jugar

*Una carga más ligera para su equipo de futbol*



¿Está listo para más futbol? El próximo domingo se celebra el juego más importante del año, y también uno de los días de mayor consumo de alimentos. En un estudio de 2015 de Cornell University, el recorrido promedio de compras de víveres durante la semana anterior al domingo del Super Bowl ascendía a 6.000 calorías por porción -el más alto durante el período de estudio de siete meses. Puede servir comidas deliciosas y complacientes para todos sin extralimitar el banco de calorías. Anote un tanto con estas alternativas aligeradas hechas con frutas y vegetales frescos y con contenido de nutrientes y sabor.

En lugar de alitas de búfalo y de pollo, haga nuestros [bocadillos de búfalo con pollo y piña](#). Servidos en hojas de lechuga romana, estos bocadillos sabrosos proveen del sabor del búfalo que sus invitados amarán con la dulce sorpresa de la piña fresca. Cada taza de lechuga solo tiene 70 calorías y ofrece una buena fuente de vitaminas A, C y K.

En lugar de chili con carne, haga nuestro [Chili de pavo tropical](#). Se saciará con esta comida cálida y contundente. Con los sabores similares al polvo del comino y chili, sus invitados nunca creerán que esta sopa contiene también espinaca y coliflor.

En lugar de salsa de alcachofas y espinacas, haga nuestro [humus de espinaca y aguacate](#). ¡Esta salsa cremosa no tiene nada de crema! Sirva esta salsa deliciosa con vegetales rebanados o pedazos de granos enteros.

En lugar de nachos, haga nuestros **bocaditos de tacos BBQ Ranch**. Estos mini tacos de tres bocados tienen porciones perfectamente controladas y vienen juntos rápidamente, gracias al Kit de Ensalada Ranch con BBQ Picado de DOLE®. Con el sabor dulce del durazno y lo picante del chili en polvo, estos sabrosos tacos complacerán tanto a chicos como a grandes.

En lugar de rollitos primavera fritos en aceite, haga nuestros **Rollitos primavera Chipotle**. Con brócoli, coliflor y el Kit de Ensalada Picada de Chipotle y Cheddar de DOLE®, estas obleas son ligeras y frescas y ofrecen una fuente excelente de vitaminas A, C y K. Los rollitos vienen acompañados de Salsa de Banana-Almendra, un aderezo dulce y picante con un sabor realmente bueno y complejo.

## Viva más con los flavonoides

*Las manzanas, peras, cebollas y naranjas pueden disminuir el riesgo de morir*



En el año 2014, proclamamos “Flavonoides Fabulosos” y por una buena razón: un estudio vinculó estos compuestos a un riesgo menor de cáncer ovárico y otro estudio los vinculó a una mayor posibilidad de un envejecimiento saludable. Ahora existe aún más evidencia de que estos compuestos son tan fabulosos como se dice. Un estudio de 2015 publicado en el boletín *American Journal of Clinical Nutrition* descubrió que consumir alimentos ricos en flavonoides puede ayudar a disminuir el riesgo de morir por cualquier causa.

Investigadores australianos hicieron un seguimiento de más de 1.000 mujeres de 75 años de edad en adelante durante cinco años. Al inicio del estudio, las mujeres completaron cuestionarios acerca de los alimentos que normalmente consumían, de los cuales los investigadores determinaron el contenido de flavonoides en sus dietas. Cinco años después, los investigadores hicieron un chequeo de la salud de las mujeres.

En comparación con las mujeres que tuvieron la cantidad de flavonoides más baja en sus dietas, aquellas con los consumos de flavonoides más altos tuvieron aproximadamente un 60% menos de riesgo de muerte. En cuanto al cáncer y enfermedades cardíacas específicamente, el riesgo de muerte bajó de un 40 al 50%. Los compuestos en manzanas, peras, cebollas y té (flavonoides y flavonoles) ofrecieron el nivel de protección más sólido. Aunque los flavonoles, que se encuentran principalmente en naranjas y cítricos, no se correlacionaron tan directamente con un riesgo menor de muerte, esto pudiera deberse a información limitada del estudio.

Incorporar muchas frutas y vegetales en la dieta es una manera de asegurar que su consumo de flavonoides sea alto, y además las investigaciones demuestran que comer muchas frutas y vegetales también puede ayudar a extender su vida. Nuestro picadillo de coles de Bruselas, manzanas y batatas contiene muchos flavonoides y sabor y sabe delicioso en una noche fría de invierno.

## Verduras blancas como la nieve

*Por qué y cómo comer verduras blancas*



Ha llegado nuevamente, esta época del año, cuando el invierno se ha ido y también la nieve. Aunque no le guste palear, reciba la temporada de nieve agregando verduras blancas a su dieta. Lo que les falta a estas verduras en color vibrante, lo tienen en nutrientes, y no deben de olvidarse cuando busque “Comer el arco iris.” A continuación discutimos cómo se puede preparar y disfrutar algunas de nuestras verduras favoritas, y por qué estas son buenas para su salud.

**Coliflor:** Una taza de coliflor contiene casi todo su requerimiento diario de vitamina C, un nutriente antioxidante que da soporte al sistema inmune. Incluso se ha reportado que una porción semanal de coliflor puede ayudar a disminuir el riesgo de cáncer en la próstata. Rostice la coliflor con especias como el curri, canela, paprika o comino para personalizar esta verdura y adaptarla a su gusto. [La coliflor rostizada con curri y pasas](#) constituye un plato de entrada emocionante y delicioso.

**Cebollas:** De acuerdo con la Asociación Nacional de la Cebolla, el norteamericano promedio consume aproximadamente 20 libras de cebollas por año. Este vegetal favorito entre fanáticos contiene quercetina, un antioxidante que puede ayudar a proteger contra las enfermedades cardíacas y el cáncer. Las cebollas son versátiles y agregan un sabor agradable a ensaladas, emparedados, cacerolas y sopas. Pruebe nuestra [Mermelada de piña con cebolla](#), un aderezo sabroso para el pollo o el pescado.

**Patatas:** La pobre patata nunca recibe el crédito nutricional que se merece. Una patata es una fuente excelente de vitaminas C y B6, potasio y fibras. Las patatas blancas deben consumirse cocidas: hervidas o rostizadas (¡Simplemente manténgalas fuera de la freidora!). Son deliciosas como puré con hierbas frescas como el romero y el perejil.

**Puerro:** Un primo de la cebolla, un puerro provee de la mitad de la cantidad de vitamina K diaria requerida, un nutriente necesario en el sistema de coagulación de la sangre. También son una buena fuente de vitamina C y folatos. Agregue puerro a sus platos salteados o sopas como por ejemplo nuestra [sopa cremosa de puerro y alcachofa](#).

**Champiñones:** Los champiñones son una buena fuente de riboflavina, niacina y cobre, un mineral involucrado en la producción de energía. Un estudio reciente ha vinculado comer champiñones con una inmunidad mejorada. Los champiñones son un complemento excelente a platillos salteados, cacerolas o pastas. Pruebe nuestra receta de [Risotto Barley con champiñones y espinaca](#) para una cena de invierno cremosa y nutritiva.

**Rábanos Daikon:** Una taza de rábanos Daikon provee de más del 40% de su requerimiento diario de vitamina C y aproximadamente 2 gramos de fibra. Se ha asociado a los rábanos con la función de protección reproductiva en el hombre, gracias a compuestos que pueden activar las propias enzimas de desintoxicación del cuerpo. Incorpore los rábanos Daikon a las recetas inspiradas en platillos asiáticos o cómalos crudos en las ensaladas.

**Pastinaca:** La pastinaca, un vegetal de raíces y primo de las zanahorias, está cargado con vitaminas y minerales esenciales. Son una fuente excelente de vitaminas C y K, fibra, folatos y manganeso, un mineral que ayuda a activar enzimas poderosas de protección antioxidante. Al rostizar o cocer este vegetal se obtiene su dulzura natural. Utilícela en ensaladas o disfrútelas como un plato de entrada en la cena.



## Ayuda a impedir enfermedades cardiacas

*Un estudio descubre que la mitad de muertes por enfermedades cardiacas se pueden prevenir*



Febrero es el mes del corazón en Norteamérica, un recordatorio anual para proteger su salud y cuidar su corazón. De acuerdo con el informe *de Actualidad Estadística de Enfermedades Cardiacas y Derrames de 2016*, un informe anual sobre la salud cardiaca nacional y mundial, más de 800.000 vidas se perdieron por enfermedades cardiacas, incluyendo enfermedades cardiacas y derrames, en los Estados Unidos en el 2013. A nivel mundial, las enfermedades cardiacas constituyeron un 31% de todas las muertes, convirtiéndola en el asesino número uno a nivel mundial.

Aunque las estadísticas sean pesimistas el futuro no tiene por qué serlo. Un estudio del 2015 de Emory University descubrió que cinco factores de riesgo modificables -colesterol alto, diabetes, hipertensión, obesidad y fumar -eran los culpables de casi 50% de las muertes por enfermedades cardiovasculares en los EEUU en adultos de 45 a 79 años de edad del 2009 al 2010. Esto sugiere que tenemos el poder para reducir las muertes por esta causa a la mitad.

La American Heart Association recomienda seguir los 7 pasos simples en la vida para una mejor salud: controlar la presión sanguínea, controlar el colesterol, reducir el azúcar en la sangre, hacer ejercicios, comer mejor, perder peso y dejar de fumar. Aunque el país ha visto una baja de fumar del 30% desde 1998, nos queda un largo camino en lo que respecta a dieta y ejercicios. El informe de 2016 reportó que uno de cada tres adultos no reportó actividad física fuera del trabajo, y únicamente 1,5% de los adultos consumieron una dieta ideal en los EEUU.

Las conductas pobres en el estilo de vida son las causas principales de muerte y discapacidad en los Estados Unidos y en el mundo, pero estos son los factores en los cuales tenemos control. Haga su parte en la lucha contra las enfermedades cardiacas este mes esforzándose por comer un poco más saludable -más frutas y vegetales, granos enteros, habas y nueces y menos carnes rojas y grasas saturadas -y muévase un poco más -ciclismo, trotar, caminar u otras actividades para incrementar su ritmo cardiaco.

¿Necesita algunas ideas sobre qué alimentos agregar a su dieta? Apoye su salud cardiovascular agregando remolacha, tomate, manzana, cacao y frutillas en este mes de febrero y durante todo el año. Su corazón lo amará por ello.

# RECETA DEL DÍA

## Rollos de Primavera Chipotle

### *Ingredientes:*

- 1 coliflor DOLE® mediana o grande, se descartan las hojas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de cilantro
- ½ de cucharadita de zumaque
- ½ de cucharadita de sal
- 6 tazas de Spring Mix de DOLE
- Aderezo de aceite de oliva y vinagre

### *Instrucciones:*

- 1 paquete Un Kit de Chipotle Picado y Ensalada Cheddar de DOLE®
- 1 taza de coliflor DOLE rallada
- 1 taza de brócoli DOLE rallado (Incluyendo las cabecillas y tallos)
- Sal al gusto
- 8 (aproximadamente 8,5 pulgadas) obleas o rollos primavera
- Salsa de banana y almendras (Véase receta a continuación)
- 2 cucharadas de hojas de cilantro

### *Instrucciones:*

1. Mezcle todos los ingredientes en el kit de ensalada con la coliflor y el brócoli. Sazonar con sal al gusto. Colocar a un lado.
2. Llene el plato hondo con agua tibia. Remoje una oblea a la vez durante 10 segundos. Colóquelas llanas sobre la mesa y cúbralas con 1 taza de ensalada. Doble los lados sobre las verduras y comience a enrollar la oblea desde el borde de abajo, siguiendo la forma de un rollito primavera. Repita con el resto de la ensalada y obleas. Envuelva en una lámina plástica hasta que estén listos para servirse.
3. Sirva los rollitos primavera con salsa de banana y almendras y hojas de cilantro.

### *Salsa de banana y almendras:*

Coloque 1 banana pequeña DOLE, 1,5 cucharadas de mantequilla de almendra, 3 cucharadas de hojas de cilantro, 2 cucharadas de jugo de lima, 1 cucharada de jalapeño picado y remojado (opcional), de 0,5 a 1 cucharadita de chili de chipotle en polvo y sal al gusto, en un mezclador o procesador de alimentos. Cubra; mezcle hasta que se ablande. Agregue agua, una cucharada a la vez, hasta obtener la consistencia deseada.

**Consejo:** Ralle la coliflor y el brócoli con un rallador de mano o en un procesador de alimentos que tenga un plato rallador adaptado.



**Rinde:** 8 rollos (24 bocadillos)

**Tiempo de Preparación:** 30 minutos

**Tiempo de cocción:** 0 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 2016 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)

