



# Novedades sobre nutrición

Alimentando al mundo con conocimientos

Mayo de 2014

## Centro Dietético Dole

### Diga “Feliz Día De La Madre” Con Frutas

Ideas saludables para sorprender de la mejor manera a mamá en este día de la madre



Estando el día de la madre a la vuelta de la esquina, es probable que se esté preguntando cómo dar una gran sorpresa a mamá en su día especial -¡justo no es el único! Este año gastaremos más de veinte mil millones de dólares, enviaremos a mamá más de 140 millones de tarjetas, pediremos dos mil trescientos millones de dólares en flores, lo que podría cubrir la circunferencia del mundo 25 veces en claveles (la flor oficial del día de la madre). Pero piénselo...probablemente el regalo máspreciado de mamá no era una lujosa alhaja o una costosa

cena. Es más probable que haya sido aquella tarjeta de cartulina pintada con crayones que le hizo en el tercer grado. Por lo tanto este año, ¿por qué no volver a intentar con la manera comprobada con un arreglo frutal saludable hecho en casa? A continuación cuatro ideas que seleccionamos de algunos de nuestros amigos de Pinterest, con algunos consejos simples de “cómo hacerlo”:

#### Ramo de “rosas” de fresa:

Esta es una alternativa creativa, deliciosa y nutritiva al ramo ordinario, puede hacerlo incluso “elegante” utilizando tallos/brochetas coloreadas o un baño de salsa para las “rosas”. A continuación lo esencial:

**Uno:** Fije la base de la fresa a una brocheta.

**Dos:** Haga cuatro cortes con inclinación hacia la base. Repita esto nuevamente por encima de los primeros cuatro cortes.

**Tres:** Haga un solo corte a través de la punta, y quite cuidadosamente cada “pétalo” de la fresa. Cuatro: Asegúrese de mantenerlo cubierto y refrigerado para asegurar su frescura.

Haga clic [aquí](#) para instrucciones más detalladas.

**Adicional:** A diferencia de las rosas, este regalo es comible y nutritivo. Agregar tres tazas de fresas por día a la dieta de mamá puede reducir sus niveles de colesterol (malo) LDL hasta en un 13%.

#### Encantador centro de mesa de rábanos:

Si su madre le enseñó a ser ahorrativo con sus centavos, entonces no sólo apreciará lo hermoso de esta creación, sino también el hecho de que fue ingenioso demostrando que puede hacer mucho con poco. Se pueden sustituir los rábanos por remolachas y nabos o agregarse para crear variedad.

**Uno:** Deslice y quite la parte inferior del rábano, luego debe decidir cuántos “pétalos” desea.

**Dos:** Deslice los “pétalos” a lo largo de la curva del rábano.

**Tres:** Utilice tijeras para cortar los pétalos en su forma deseada.

**Cuatro:** Repita para cada capa de pétalos.

**Adicional:** Los investigadores han determinado que el extracto de rábano neutraliza los efectos dañinos de una toxina de hongos que se presenta de manera natural, y que se sabe socava la fertilidad masculina.

## Últimas Noticias



PERFUME DE PIÑA,  
PROGNOSIS DE  
ALZHEIMER

## En esta Edición

### Centro Dietético de Dole

- DIGA “FELIZ DÍA DE LA MADRE” CON FRUTAS
- ILUSIÓN DEL IBUPROFENO
- BENEFICIOS DE LAS HABICHUELAS

### Archivo de Noticias de Nutrición

- PERFUME DE PIÑA, PROGNOSIS DE ALZHEIMER
- EL ABUSO INFANTIL INCREMENTA LOS RIESGOS DE OBESIDAD
- NO DEJE SUS VEGETALES EN LA OSCURIDAD

## Receta del Día



BOTES DE POSTRE DE  
BANANA Y FRAMBUESAS

### Paletas de frutas en maceta:

Las orquídeas son bonitas, así como lo son también varias plantas y flores en macetas que puede escoger de la florería... ¿Pero qué le parecen paletas de frutas en macetas? Estos logran una estupenda presentación con melón, kiwis, piña, uvas...y en formas tan variadas según tenga acceso a moldes.

- Uno:** Seleccione una variedad de frutas y comience cortándolas en pedazos. ¡Puede variar las formas utilizando moldes, cortadores de melón, etc.! ¡Asegúrese de escoger una fruta que no se descolore tan rápidamente!
- Dos:** Encuentre una maceta y corte un pedazo de espuma floral para colocarla en el fondo (puede utilizar lechuga para cubrirla si es visible)
- Tres:** Fije la fruta en las brochetas y coloque las mismas sobre la espuma floral.

**Adicional:** Las investigaciones sugieren que las mujeres que comen más frutas y vegetales pueden tener hasta un 60% menos de probabilidades de desarrollar cáncer cervical.

### Libro de recetas saludables de mamá:

Hacer para mamá su propio libro de recetas no sólo es considerado, sino que también le brinda la oportunidad de conocer más o introducirlo a una dieta más saludable -¿y quién puede conocer mejor los gustos de mamá que usted mismo? Vea nuestra variedad de recetas en [newsletter.dole.com/recipes](https://newsletter.dole.com/recipes).

## Ilusión Del Ibuprofeno

El popular aliviador del dolor no ofrece ningún beneficio, presenta un daño potencial



El Dr. David Nieman está bien familiarizado tanto con los desafíos y como con la satisfacción profunda de llevar su cuerpo a los extremos, habiendo corrido en 58 maratones y ultramaratones. Pero su interés va más allá de lo personal. En su Laboratorio de rendimiento deportivo en el NCRC (Campus de investigación de North Carolina por sus siglas en inglés) en Kannapolis, Nieman implementa ruedas de andar, bicicletas fijas, piscinas, cámaras metabólicas y cámaras bod pod para investigar el impacto de

deportes de resistencia en el cuerpo humano, qué es lo que da soporte al desempeño y a la recuperación - y qué lo trastorna. En la última categoría, el uso masivo de ibuprofeno no sólo es contraproducente, sino potencialmente peligroso, afirma Nieman.

En un estudio referencial, Nieman y su equipo compilaron información y muestras de sangre de 54 atletas de ultramaraton de primer nivel que participaron en la Carrera de Resistencia de Western States de 160 kilómetros. No es de sorprenderse que los corredores experimenten daños y dolores musculares, y 53% hayan tomado ibuprofeno para tratarlo. Lo que fue una sorpresa fue que los consumidores de ibuprofeno tienen muchas más inflamación en lo consiguiente que aquellos que no lo consumen. Además, el ibuprofeno obstaculiza la función del riñón e induce la infiltración de bacterias desde el colon al torrente sanguíneo.

“La idea simplemente se encuentra arraigada en la comunidad atlética de que el ibuprofeno le ayudará a entrenar mejor y más duramente,” afirma el Dr. Nieman. “Pero esa creencia simplemente es falsa. No existe una razón científicamente válida para utilizar ibuprofeno antes del ejercicio y existen en cambio muchas razones para evitarlo.” ¿Por lo tanto, qué pueden y deben hacer los atletas para reducir el dolor y la inflamación muscular - o incluso proveer un poco de ventaja en el rendimiento? Afortunadamente, una dieta rica en frutas y vegetales proporcionará muchos nutrientes para el deporte que el cuerpo necesita para recuperarse y volver a la carga. Algunos ejemplos:

**La remolacha aumenta la fuerza:** Los investigadores británicos descubrieron que esta raíz vegetal contiene compuestos que ayudan a mejorar la eficiencia aeróbica en un 20%.

**Manzanas y resistencia:** Los atletas ejercitan un 13% más con quercetina, un compuesto que se encuentra en las manzanas. Entre otras fuentes de quercetina se incluyen: té, alcaparra, cebollas rojas y bayas.

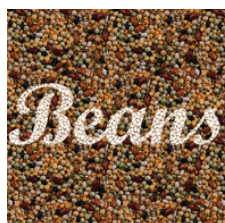
**Piña para después del juego:** ¿Afectado por tendinitis? Las investigaciones prometedoras sugieren que la bromelaína -la enzima que se encuentra en la piña -puede ayudar como soporte al crecimiento de células del tendón, indicando una mejor respuesta de curación.

**Las cerezas reducen el dolor:** En un estudio, los corredores de distancias largas que tomaron jugo de cerezas experimentaron un 68% menos de dolor, en comparación con un grupo de placebo.

¿Desea aprender más acerca de lo que ocurre en el Campus de Investigación de North Carolina? Vea nuestro video de la entrevista al experto, al mismísimo Dr. David Neiman, haciendo [clic aquí](#).

## Beneficios De Las Habichuelas

Una porción diaria disminuye el colesterol LDL malo en un 6%



A menudo se subestiman las habichuelas -como cuando en el cuento de hadas, Juan le muestra a su madre las “habichuelas mágicas” que recibió al vender su última vaca, y ella las arroja por la ventana. Sabemos que aquellas habichuelas enviaron a Juan a un viaje en el que eventualmente obtuvo monedas de oro. Bueno, las nuevas investigaciones sugieren que agregar más habichuelas a su dieta diaria podría rendirle también algunos beneficios.

Un estudio publicado en el boletín *Canadian Medical Association Journal* revisó 26 estudios diferentes, compuestos de 1.037 personas, comparando patrones de consumo dietético con varios marcadores de enfermedad vascular. Los investigadores descubrieron que agregar una sola porción de habichuelas al día disminuía los niveles de colesterol LDL en un 5 o 6%. ¿Por qué es importante esto? Debido a que el colesterol LDL más alto está asociado con la formación de placas, causando bloqueos y arterioesclerosis, esto hace de los niveles altos un indicador principal de un riesgo de ataque cardíaco.

En promedio, los americanos comen menos de la mitad de una porción de habichuelas por día -¡en otras palabras, menos de un cuarto de taza! A continuación algunos consejos sobre cómo duplicar este consumo:

- Pruebe algo nutritivo y saludable con esta receta fácil de hacer [de Hamburguesas de garbanzo con salsa de piña](#).
- Ponga las cosas un poco [picantes con este Chili](#) de nuez de soya.
- Póngase cómodo con este [Estofado de salmón y habichuelas](#).
- Fréjoles negros, camarón y piña constituyen este plato inolvidable [de Ensalada caribeña de fréjoles negros y frutas](#).

## Archivo de Noticias de Nutrición

### Perfume De Piña, Prognosis De Alzheimer

¿Aroma que se pierde? Lo próximo que se podría perder es la memoria...



El aroma dulce y ambrosíaco de la piña es evocativo y provocativo. Las investigaciones sugieren que perder la capacidad de detectarlo no sólo nos privaría de una de las mejores experiencias de gusto de la vida, sino que podría ser un pronóstico de una de las tragedias más grandes de la vida, la pérdida de memoria gradual que hemos llegado a conocer como enfermedad de Alzheimer.

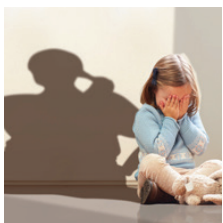
El estudio, financiado por el Instituto Nacional de Envejecimiento, estuvo basado en una prueba de identificación de olfato la cual ha sido utilizada por los investigadores para ayudar a distinguir a grupos de diagnóstico -por ej. Parkinson, Alzheimer, de los sujetos de control. Se incluye una amplia gama de esencias desde las más agradables hasta las no muy agradables, como por ejemplo cerezas, regaliz, cedro, pizza, aguarrás, aceite de motor, etc. En esta investigación, tomaron la pequeña prueba de olfato 147 pacientes con un deterioro cognitivo leve, junto con 63 ancianos saludables voluntarios, con un seguimiento promedio de cinco años. Los resultados vincularon una probabilidad más alta de desarrollar la enfermedad de Alzheimer con una capacidad menguante de identificar diez olores específicos: mentol, clavo de olor, cuero, frutilla, lila, piña, humo, jabón, gas natural y limón. Clínicamente, los resultados de la pequeña prueba de olor se correlacionaron con las reducciones de volumen del cerebro tal como se midió con imagen de resonancia magnética. Las investigaciones anteriores han demostrado cómo se manifiestan de manera temprana las células nerviosas en áreas relacionadas al olfato durante el curso de la enfermedad de Alzheimer.

Cada 67 segundos alguien desarrolla Alzheimer en los Estados Unidos - una enfermedad cerebral irreversible que destruye de manera progresiva las células de la memoria y el pensamiento, y eventualmente la capacidad de llevar a cabo las tareas más simples. La enfermedad de Alzheimer es la sexta causa que conduce a la muerte en los Estados Unidos, matando a más gente que el cáncer de mamas y el cáncer de próstata combinados. Una nueva teoría entre los científicos del sistema nervioso sugiere que los mismos factores que promueven la crisis de obesidad en la nación podrían conducir a muchos más casos de la enfermedad de Alzheimer en los próximos años. De manera inversa, las cosas que podría hacer para mantener un peso saludable podrían reducir también el riesgo de Alzheimer, incluyendo:

- Tomar jugo de frutas y vegetales.
- Caminar una hora, tres veces por semana.
- Comer más de dos tazas de vegetales por día.
- Comenzar a cocinar con curry.

### El Abuso Infantil Incrementa Los Riesgos De Obesidad

Trauma temprano puede perjudicar el peso regular las hormonas



La naturaleza insidiosa del abuso infantil va más allá del daño hecho a un niño, y se extiende también a la manera en la cual dicho trauma temprano trastorna el crecimiento en adulto de dicho niño que es víctima. Los legados de la vida del abuso infantil pueden incluir no solo dificultades emocionales, sino también un mayor riesgo de obesidad, de acuerdo a nuevas investigaciones.

Los investigadores de Harvard perfilaron a 95 adultos (de 35 a 65 años de edad) en términos de experiencias adversas en la niñez --definido como

abuso físico, emocional o sexual y descuido antes de los 18 años de edad -en base a entrevistas y cuestionarios a profundidad. Los sujetos se clasificaron en tres grupos, dependiendo de la gravedad del trauma infantil. Los investigadores analizaron de manera cruzada los niveles sanguíneos de varias hormonas relacionadas al peso. Los resultados: Los adultos que experimentaron el peor abuso físico, emocional y sexual durante su infancia tenían niveles significativamente más altos de leptina y proteína C reactiva.

“Este estudio ayuda a vislumbrar el por qué las personas que han lidiado con adversidades en su niñez enfrentan un mayor riesgo de desarrollar grasa en el vientre en exceso y condiciones de salud relacionadas,” dijo el coautor del estudio Christos S. Mantzoros, Médico Especialista, PhD. “La información sugiere que la adversidad infantil agrega tensión al sistema endócrino, conduciendo a un trastorno de hormonas importantes que pueden contribuir a una obesidad abdominal en la adultez.”

Los hallazgos contribuyen a nuestro entendimiento de cómo el ciclo de abuso puede perpetuar un mal funcionamiento a través de las generaciones. El abuso no solamente puede predisponer emocionalmente al niño a trastornos en la alimentación, sino que también agrava las hormonas del estrés lo cual conduce a un incremento de peso, traduciéndose en obesidad en la adultez, lo cual en cambio incrementa la probabilidad de que cualquier descendiente también sea obeso. El peso excesivo predispone a los niños a problemas asociados, dolor de oídos, ausentismo, y dificultades sociales como ser excluido u hostigado. La obesidad conduce a una mayor hipertensión entre niños, lo cual a su vez incrementa el riesgo de trastornos en el aprendizaje en un 18%.

## No Deje Sus Vegetales En La Oscuridad

Un almacenamiento con mayor luz puede promover los beneficios de salud



A nadie le gusta que lo dejen solo en la oscuridad. ¡Bueno, resulta ser que a las frutas y a los vegetales tampoco les gusta que los dejen en la oscuridad! Las frutas y vegetales frescos no “mueren” al momento de cosecharse -pero cuando se colocan en el equivalente a un ataúd (camiones oscuros, refrigeradoras oscuras, cajas sin luz) las frutas y vegetales ya no pueden responder a su entorno, incluyendo ritmos circadianos, lo cual promueve la producción de fitoquímicos saludables.

Los investigadores de la Universidad de Rice y de la Universidad de California en Davis habían descubierto previamente que el mastuerzo de oreja de ratón (primera planta en la que se secuenció su genoma, y un organismo modelo para estudiar muchos rasgos de las plantas, incluyendo la sensibilidad a la luz) utilizaba su reloj circadiano interno para activar químicos para combatir los insectos justo antes de que los insectos comenzaran a alimentarse al amanecer. Como estudio de seguimiento, los investigadores intentaron “modular” la col, arándanos, zanahorias, batatas, zapallo, espinacas y lechuga a un nuevo ritmo circadiano simulado con ciclos de 24 horas de luz y oscuridad --similar a cómo se “adaptan” los viajeros internacionales a una nueva zona horaria. Cada ítem frutal o vegetal respondía al nuevo ciclo -¡incluso las batatas subterráneas!

“Aún no podemos decir si las condiciones con total oscuridad o total iluminación acortan la vida en percha de frutas y vegetales,” observó la autora principal del estudio Janet Braam. “Lo que hemos demostrado es que mantener en funcionamiento el reloj interno es beneficioso con respecto a la resistencia a insectos y también podría derivar en beneficios de salud.”

Ya sabemos que los niveles fitoquímicos pueden realmente incrementarse mientras que las frutas y los vegetales están en percha, ahora parece ser que dar un poco de luz a

nuestras frutas y vegetales, puede continuar produciendo compuestos más saludables de la planta.

#### Consejos para guardar:

- No guarde las frutas y vegetales juntos, ya que el agente de maduración en las frutas puede causar una maduración prematura y arruinar los vegetales continuos.
- Quite los lazos y cintas plásticas de los vegetales y guárdelos en bolsas con agujeros que permitan el flujo de aire.
- Lave las verduras antes de guardarlas y empáquelas de manera suelta y alejadas de otros vegetales.

## Receta del Día

### Botes de postre de banana y frambuesas

#### Ingredientes:

- 1 taza frambuesas frescas DOLE® (o arándanos descongelados)
- 2 cucharadas de Splenda®, miel o azúcar
- 1 taza de kiwi rebanado o en trozos (o en su lugar piña, mango, melón, arándanos frescos, etc.)
- 1 banana DOLE madura y firme
- 1 taza de sorbete de frutilla libre de grasas



**Porciones: 2**  
**Tiempo de preparación total: 10 minutos**

#### Instrucciones:

1. Machacar y presionar las frambuesas a través de un colador con malla fina sobre una cacerola de tamaño mediano, utilizando una espátula de caucho o la parte posterior de una cuchara. Descartar las semillas y pulpa de sobra en el colador. Batir con Splenda®, miel o azúcar hasta hacer un puré y disolver. Colocarla a un lado.
2. Disponer la fruta en dos platos de servir y agregar pequeñas porciones de sorbete. Chispear el puré de frambuesa sobre la parte superior o sobre el plato.

#### HERRAMIENTAS PARA INSCRIBIRSE

REGÍSTRESE / BÚSQUEDA DE TEMAS / GUÍA DE EDICIONES / CANCELAR REGISTRO

#### 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 2014 de Dole Food Company Inc.

Cualquier reproducción sin el permiso expreso de Dole Food Company está estrictamente prohibida  
www.dole.com