



Novedades sobre nutrición

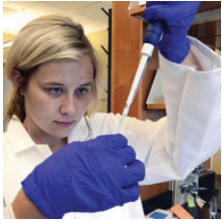
Alimentando al mundo con conocimientos

Agosto de 2014

Centro Dietético Dole

Desarrollo De Las Mentes Científicas Del Mañana

Dole apoya el programa educativo innovador en el Campus de Investigación de North Carolina



Descubrimientos científicos—como un estudio recientemente publicado que muestra el potencial de los compuestos del arándano para prevenir el Parkinson—generan más preguntas fundamentales acerca de las frutas y vegetales. ¿Como por ejemplo qué compuestos crean estas plantas? ¿Y cómo los crean?

Estas son preguntas que son abordadas por las jóvenes mentes científicas que participan en el P2EP (Proyecto de esclarecimiento de rutas de las plantas por sus siglas en inglés)—un programa de investigación de cooperación innovador de USD\$ 1,9 millones, que reúne miembros de la industria local así como también a socios de institutos y universidades ubicados en el NCRC (Campus de Investigación de North Carolina). Cuarenta estudiantes de doce universidades e institutos y dos escuelas secundarias pasan el verano trabajando con los científicos líderes del NCRC en campo y en el Laboratorio de Investigación Nutricional de Dole (la rama de investigación científica del Dole Nutrition Institute) bajo el mando del Vicepresidente de Dole, Dr. Nick Gillitt.

Dole se está aliando con otras compañías de alimentos y universidades para ofrecer a los estudiantes del P2EP la oportunidad de trabajar con investigadores líderes de la academia e industria para adquirir la experiencia práctica y ayudarlos a preparar sus carreras futuras en investigación científica. “El conocimiento es poder”, afirma Gillitt, “y estamos facultando a la próxima generación de científicos de plantas a descubrir el potencial completo de frutas y vegetales de modo que los cultivos y alimentos más saludables jueguen un papel mayor en ayudar a que las personas vivan más tiempo, estén más saludables, más felices y sean más productivas.” La investigación de los estudiantes acerca del curso de las plantas y sus contribuciones a la base de conocimientos genómicos conforman el trabajo de los estudiantes del P2EP de primera clase que estudian el brócoli, avena, fresas y arándanos. A medida que el P2EP continúa desarrollándose, se agregarán más frutas y vegetales.

Mientras tanto, por qué no disfrutar de las delicias de temporada con arándanos en esta versión vegetariana y pura de Cheesecake de Arándanos, que se presenta en el fantástico y nuevo libro de cocina del blog de Gena Hamshaw, *Choosing Raw: Making Raw Foods Part of the Way You Eat* (Hacer de las comidas puras parte de sus hábitos de alimentación).

Últimas Noticias



MES NACIONAL DE LA SANDÍA

En esta Edición

Centro Dietético de Dole

- DESARROLLO DE LAS MENTES CIENTÍFICAS DEL MAÑANA
- QUE VIVA EL CHOCOLATE
- DIETA POR IMPUESTO

Archivo de Noticias de Nutrición

- MES NACIONAL DE LA SANDÍA
- GOLES EN SU TERCERA EDAD
- ALIENTO A LICOR

Receta del Día



CHEESECAKE VEGETARIANO DE ARÁNDANOS

Que Viva El Chocolate

El chocolate negro mejora la movilidad en pacientes con PAD



Más de ocho millones de personas en los EEUU sufren de PAD (Enfermedad arterial periférica por sus siglas en inglés), una reducción inducida por placas en las arterias que llevan la sangre a sus piernas y al resto del cuerpo. Entre los síntomas más comunes se incluyen calambres, dolor y fatiga en las piernas y hombros, haciendo que caminar una distancia mayor a una corta sea difícil y sin detenerse a descansar. Más peligroso aun, PAD incrementa considerablemente el riesgo de un ataque cardiaco y derrames.

Afortunadamente, la actividad física puede ayudar tanto a prevenir como a aliviar los síntomas. La dieta también juega un papel—y las nuevas investigaciones sugieren que el chocolate negro puede proveer de un dulce alivio.

Una pequeña prueba publicada en el boletín *Journal of the American Heart Association* descubrió que pacientes caminaron casi 40 pies adicionales y 17 segundos más sobre una banda caminadora luego de dos horas de comer chocolate negro, en comparación con lo que habían caminado al inicio del día. El chocolate claro no produjo ningún beneficio en términos distancia o duración que los pacientes pudieran caminar. Los investigadores creen que los polifenoles en el chocolate negro ayudaron a mejorar el flujo sanguíneo hacia las extremidades. Un estudio anterior dio crédito a la epicatequina flavonoide por permitir que ratones corrieran un 50% más con un 30% más de resistencia. Parece ser que los compuestos del cacao incrementan la densidad de los capilares musculares lo cual a su vez incrementó la entrega de oxígeno a las extremidades periféricas.

Otras investigaciones indican que los compuestos del chocolate negro pueden reducir los marcadores de estrés en la sangre, disminuir la presión sanguínea, limitar la coagulación de la sangre y mejorar la flexibilidad arterial. Sin embargo, sugerimos consumirlo con moderación, ya que incluso una porción de chocolate negro del tamaño de una onza provee del 34% de su límite diario de grasa saturada y 168 calorías. Pruebe estas tartas vegetarianas no para hornearse con delicioso chocolate puro, que aparecen en el nuevo libro de cocina del Blog de Gena Hamshaw, *Choosing Raw: Making Raw Foods Part of the Way You Eat* (Hacer de las comidas puras parte de sus hábitos de alimentación) y en nuestro sitio web (newsletter.dole.com).

Dieta Por Impuesto

Impuesto a los refrescos efectivo en la lucha contra la obesidad



El problema de peso en los EEUU implica una carga económica aplastante a nuestro sistema de cuidados de salud, nuestros negocios y a nuestros libros contables personales. En años recientes, los costos de cuidados de salud para los obesos se incrementaron casi tres veces de manera tan rápida como aquellos para la población de peso normal. Un estudio reciente en el boletín *American Journal of Health Promotion* determinó que en comparación con individuos de peso normal, un empleado enfermo de obesidad le cuesta a un

empleador USD\$ 4.000 más por año en cuidados de salud y costos relacionados. Esto se traduce en primas de salud más altas, bienes y servicios con precios más altos, mayor desempleo—todo lo cual puede impactar de mayor manera a las familias con ingresos más bajos.

Algunos responsables políticos han argumentado que la culpa es de las frutas y vegetales costosos. ¡Pero en simulaciones experimentales de compras de víveres, los precios más bajos de frutas y vegetales hicieron que los compradores llevaran más comida chatarra! En contraste, los científicos del comportamiento de la Universidad

de Buffalo descubrieron que los precios más altos en comidas no saludables (por ej. aquellos resultantes por impuestos a la comida chatarra) podrían cambiar los gastos a frutas y vegetales. Más recientemente un grupo de investigadores en la Monash University en Australia y en Imperial College London en Inglaterra y la Universidad de New York han observado cómo los precios crecientes de las bebidas endulzadas con azúcar podrían tener una influencia en las tendencias de consumo—e impactar la obesidad.

El estudio comparó los efectos de imponer a los refrescos una tasa fija de impuesto a la venta del 20% (valor) con un impuesto volumétrico de veinticinco centavos por litro adicionales y determinó que lo último podía resultar en una pérdida de peso de casi 7,5 libras para aquellos con ingresos bajos y medios y con un consumo alto de refrescos. Además, el autor principal el Dr. Anurag Sharma afirma que dichos impuestos podrían “generar un ingreso fiscal que se podría utilizar para cuidados de salud pública.”

Dichos impuestos a los refrescos probablemente beneficiarían más a aquellos “consumidores” que no tomen sus propias decisiones de compras—niños, cuya salud ha sufrido por el consumo más alto de refrescos. Los refrescos con cafeína están contribuyendo a los problemas de sueño de los niños y a tasas más altas de presión alta. Entre mejores opciones de bebida se incluyen jugos de frutas al 100%, lo cual está ligado a índices menores de masa corporal y a un mayor consumo de nutrientes.

Archivo de Noticias de Nutrición

Mes Nacional De La Sandía

El jugo de sandía alivia el dolor post-ejercicios



Agosto es el mes nacional de la sandía—y los nuevos descubrimientos de las investigaciones proveen de una buena razón para celebrar! Esta fruta de presupuesto económico no sólo calma la sed luego del ejercicio, su jugo podría ser un remedio efectivo y delicioso para dolor muscular inducido por el ejercicio.

En un estudio publicado en el boletín *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, científicos españoles continuaron con avances de investigaciones anteriores sobre el potencial de la sandía para mejorar el rendimiento atlético al investigar si también podría proveer de un beneficio post-ejercicios. Hicieron que un grupo de atletas jóvenes hombres beban ya sea jugo de sandía—directo o tratado al calor (pasteurizado)—una hora antes de una dura prueba de ciclismo. Cuando se hizo un análisis 24 horas después, quienes bebieron el jugo de sandía reportaron un dolor muscular significativamente menor que aquellos quienes consumieron una bebida de control. De modo interesante, el beneficio fue el mismo para el jugo de sandía fresco sin ninguna concentración artificial de los ingredientes activos como aquella de las bebidas más reforzadas y fortificadas, sugiriendo que la fruta natural provee de una nutrición deportiva biodisponible y bioactiva más efectiva.

La sandía cuenta con una gama impresionante de pesos pesados de la nutrición—las vitaminas A y C, el aminoácido citrulina y el carotenoide licopeno. De hecho, el último carotenoide está concentrado en la sandía en casi el doble del nivel del encontrado en los tomates frescos, comparado gramo por gramo. Además de una posible salud para el corazón, el licopeno también puede estimular la fertilidad masculina, minimizar el daño por quemaduras de sol y reducir el riesgo de cáncer en la próstata. En este estudio en particular, los científicos dan crédito al aminoácido citrulina, concentrado en la corteza de la sandía ayudando en la recuperación de atletas. Las investigaciones previas determinaron que la citrulina puede ayudar a mejorar el flujo sanguíneo al suprimir cierta actividad enzimática. La sandía suministra un tremendo impacto por su

dinero como la fruta más económica si se mide por su peso. En vista de que el costo por peso incluye la corteza, aproveche más su dinero al exprimir también la corteza.

Goles En Su Tercera Edad

Futbol a los setenta...una gran victoria para su salud



¿Su equipo favorito no ganó la copa del mundial? ¡No se preocupe! A continuación novedades sobre el futbol que son de interés para todos: ¡Los investigadores han descubierto que las personas mayores que juegan futbol obtendrán increíbles beneficios de salud—incluso si nunca han pateado una pelota anteriormente!

Así como lo escuchan, aficionados a los deportes. Si el futbol de mayor actividad física que lo ha inspirado en las últimas semanas deja a un lado el control remoto y lo lleva al refrigerador entre cortes comerciales, ahora es el momento de ir al campo. Tres estudios publicados en el boletín *Journal of Medicine & Science in Sports* demostró que después de apenas cuatro meses de sesiones de entrenamiento de una hora cada dos semanas, un grupo de 27 hombres sin entrenar y previamente inactivos de 63 a 75 años de edad mejoró su aspiración máxima de oxígeno en un 15% y función muscular en un 30%. El entrenamiento de futbol también mostró una promesa de protección contra la osteoporosis, la retención de minerales (calcio, hierro, fósforo, zinc, etc.) cada vez mayor en los huesos de ancianos.

Las investigaciones anteriores han demostrado que el futbol es mejor que trotar en lo que respecta a la pérdida de peso, incremento muscular y manejo del colesterol. Además, aquellos hombres en sus 70 que han participado por mucho tiempo en el futbol poseen un equilibrio de postura y fuerza muscular rápida que es comparable con la de hombres en sus 30 que no han jugado el juego. Pero estos últimos hallazgos abren nuevos caminos, demostrando que el futbol puede cambiar literalmente las vidas de hombres mayores previamente inactivos. De acuerdo con el Profesor Peter Krustrup del Centro de Copenhague para Equipos Deportivos y Salud, Universidad de Copenhague: “Las notorias mejorías de la salud aeróbica y fortaleza muscular facilitó que los jugadores vivieran una vida activa y venzan los desafíos físicos de la vida diaria como por ejemplo subir escaleras, ir de compras, andar en bicicleta y hacer jardinería. Esto beneficia no solo a los mismos jugadores, sino también a su familia y amigos.” De hecho, meter goles en la tercera edad puede ser una apuesta más segura que correr largas distancias, en vista de que estudios recientes revelan que los atletas mayores que corren más de 20 a 25 millas por semana comienzan a ver como sus beneficios de longevidad se desvanecen. También puede escoger “caminar en lugar de correr”. Los mayores que adopten un régimen simple de caminar tres veces por semana pueden mejorar la capacidad aeróbica, lo cual a su vez disminuye sus posibilidades de una muerte prematura. Es más, las caminatas regulares y rápidas pueden incrementar el volumen del cerebro a medida que envejecemos—lo cual protege contra un deterioro cognoscitivo.

Aliento A Licor

Demasiado licor daña los pulmones



Cuando pensamos en los órganos afectados por tomar alcohol excesivamente, lo primero que viene a nuestra mente es el hígado y el cerebro. La nueva investigación sugiere que nuestros pulmones quizás estén en dicha lista.

Investigadores de la Universidad Thomas Jefferson y Penn State se dieron cuenta de que los alcohólicos corren un mayor riesgo

de neumonía y otros problemas respiratorios, y sospechan que tomar alcohol excesivamente deterioró la capacidad del sistema inmune para proteger contra las infecciones. Su estudio reciente utilizó un modelo animal para simplemente explorar cómo ocurría este proceso. Este estudio, publicado en el boletín *American Journal of Respiratory Cell Molecular Biology*, determinó que la ingestión de alcohol crónica alteraba el comportamiento de las células en los pulmones que generaban grasa al expulsar una secreción grasosa en el revestimiento interior de los pulmones. Una exposición prolongada al alcohol condujo a que estas células incrementaran la producción de triglicéridos y ácidos libres en un 100% y 200% respectivamente.

Es un efecto tipo dominó, todo este exceso de grasa dio mayor trabajo a los macrófagos de los pulmones—las células responsables de proteger contra infecciones. “Es probable que los macrófagos intenten engullir el exceso de grasa para poder proteger las células en el pulmón, pero al hacerlo, estos se convierten en centinelas menos efectivos contra la infección y enfermedad,” observa el Especialista Médico Ross Summer, el autor principal del estudio. Las investigaciones previas han determinado que el alcohol reduce la efectividad de los macrófagos en un 83% mientras que también reducen el grado de otro tipo de células inmunes, citoquinas, conduciendo a una mayor inflamación.

Cuando el hígado está sobrecargado con alcohol, la combustión de grasas pasa a segundo plano. Las células grasas se estiran hasta el límite, y no teniendo un sitio a donde ir, la grasa termina atascándose en otros órganos, como el corazón y los pulmones. Demuestre algo de cariño a sus pulmones, al limitar, o por lo menos disminuir, el consumo de alcohol.

Receta del Día

Cheesecake vegetariano de arándanos

Ingredientes:

- 1- $\frac{1}{2}$ tazas de almendras.
- 1 pizca de sal marina
- 2 tazas de dátil Medjool picado



Ingredientes del relleno:

- 3 tazas de nuez de la India, remojadas en agua y filtradas de un día al otro
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal marina
- $\frac{2}{3}$ de taza de aceite de coco derretido
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla, o semillas de 1 vaina de vainilla
- $\frac{1}{4}$ de taza de jugo de limón recién extraído
- $\frac{1}{2}$ taza de néctar de pita

Porciones: 8 a 10

Ingredientes de aderezo

- 2 tazas de arándanos
- 2 cucharaditas de jugo de limón recién extraído
- 2 cucharadas de néctar de pita o jarabe de arce puro

Instrucciones:

1. Coloque las almendras y la sal marina en un procesador de comida y moler consistentemente. Agregue los dátiles y procese hasta que la mezcla esté bien procesada y se adhiera al extraer un poco en la palma de su mano. Presione de manera uniforme la mezcla contra la parte inferior de una cacerola de 9 pulgadas en forma de fuente.

2. Utilizar un mezclador o procesador de alimentos de alta velocidad (es preferible un mezclador de alta velocidad, pero también puede funcionar un procesador de alimentos) para procesar todos los ingredientes de relleno minuciosamente, hasta que se suavicen de manera pareja. Si está utilizando un procesador, puede que necesite detenerse de vez en cuando para despegar pedazos. Coloque la mezcla sobre la capa de la corteza y utilice un cuchillo invertido para emparejarla por encima. Coloque el cheesecake en el congelador durante una hora, luego páselo al refrigerador y déjelo de un día para otro.
3. Cuando el cheesecake esté listo, mezcle 1 taza de arándanos, el limón y el néctar de pita en un mezclador hasta que se ablanden. Transfiera a una cacerola pequeña y mezcle con el resto de arándanos enteros. Coloque la mezcla sobre el cheesecake (o puede agregarlo con cuchara sobre pedazos individuales). Sírvalo.
4. Cubra y guarde el cheesecake en el refrigerador hasta por 3 días, o en el congelador hasta por 10 días. Si congela la tarta, descongele los pedazos en el refrigerador durante algunas horas antes de servirlos.

Si piensa que el sabor a cheesecake es imposible sin el queso, volverá a pensarlo. Resulta que el cheesecake puro es uno de los postres de sabor más auténtico y puro, gracias a la combinación mágica de las nueces de la India y del aceite de coco. El cheesecake es más fácil de preparar en un mezclador de alta velocidad que en un procesador de alimentos, pero el procesador puede funcionar si eso es lo que tiene. ¡Solo asegúrese de remojar las nueces de la India de un día para el otro! Si no tiene nueces de la India, las nueces de Macadamia son un sustituto perfecto.

Tomado de *Choosing Raw* por Gena Hamshaw. Reimpreso con la autorización de Da Capo Lifelong, © 2014

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