



# Novedades Sobre Nutrición

*Alimentando al mundo con conocimientos*

Dole celebra el mes  
Nacional de la ensalada



Mayo de 2015

## Las Zanahorias Podrían Poner Un Alto Al Riesgo De Cáncer

*El beta-caroteno y la zeaxantina están vinculados a un riesgo menor de cáncer pancreático*



Las zanahorias portan fitoquímicos beneficiosos como la luteína, zeaxantina y el beta-caroteno, todos ellos carotenoides vinculados a la salud visual y que podrían promover la longevidad, una presión sanguínea más baja y reducir el riesgo de cáncer. Un estudio del año 2014 publicado en el boletín *International Journal of Cancer* sugiere que consumir vegetales como la zanahoria que es rica en beta-caroteno y zeaxantina podría

ayudar de manera específica a reducir el riesgo de cáncer pancreático.

Utilizando datos del estudio de EPIC (Investigación prospectiva europea del cáncer y nutrición por sus siglas en inglés), un análisis de enfermedades crónicas en diez países europeos, los investigadores analizaron los niveles iniciales de antioxidantes y otros nutrientes en la sangre, incluyendo el beta-caroteno, en casi 900 participantes con edad y otros factores similares. La mitad de este grupo fue diagnosticada posteriormente con cáncer pancreático; la otra mitad coincidieron con los controles y estaban libres de cáncer.

Aquellos que originalmente tenían los niveles más altos de beta-caroteno o zeaxantina en la sangre tenían solamente la mitad de riesgo de desarrollar un cáncer pancreático en lo posterior en comparación con aquellos que tenían los niveles más bajo. Un análisis adicional demostró que con cada vez que se duplicaba el beta-caroteno, la suma de carotenoides o zeaxantina en la sangre, se reducía el riesgo de cáncer pancreático en un 15%, 22% y 19%, respectivamente.

Consuma más beta-caroteno y zeaxantina en su dieta incluyendo verduras color naranja y verde oscuro. Las zanahorias son una excelente fuente de beta-caroteno, junto con las batatas, calabazas y zapallo. Las espinacas, col, lechuga romana, brócoli y coles de Bruselas son todas fuentes con alto contenido de zeaxantina. Coloque espinacas y col en refrigerios y ensaladas, agregue puré de zapallo en avena, tueste batatas y calabazas para obtener un delicioso platillo acompañante y consuma palitos de zanahoria bañados en humus. En nuestra [tarta de col y zanahorias](#), se combinan las

## In this Issue:

- **Las Zanahorias Podrían Poner Un Alto Al Riesgo De Cáncer**  
*El beta-caroteno y la zeaxantina están vinculados a un riesgo menor de cáncer pancreático*
- **Las Grasas De Origen Vegetal Tienen Un Efecto Poderoso**  
*Los ácidos grasos Omega-3 de las plantas son tan efectivos para la salud cardiaca como las grasas del pescado*
- **Tonifique Su Cuerpo Y Su Mente**  
*El ejercicio puede ayudar a la cognición al enviar oxígeno al cerebro*
- **¿Hay Microbios En Mis Alimentos?**  
*Una discusión sobre probióticos, prebióticos y beneficios a la salud*
- **Comer De Manera Saludable Resulta En Pulmones Saludables**  
*Una dieta saludable puede reducir el riesgo de una EPOC*
- **Duerma Más Y Pese Menos**  
*El sueño diario está vinculado a un incremento de peso*

## Receta Del Día:

- **Ensalada rostizada de verano**

verduras color verde oscuro y naranja para una sabrosa entrada cargada de beta-caroteno y zeaxantina.

**Adicional:** ¡Desarrolle huesos fuertes con el beta-caroteno! Un estudio japonés de estudiantes universitarias mujeres descubrió que aquellos que consumen una porción diaria de vegetales ricos en beta-caroteno tenían un 500% menos de probabilidad de sufrir de una masa ósea baja.

## Las Grasas De Origen Vegetal Tienen Un Efecto Poderoso

*Los ácidos grasos Omega-3 de las plantas son tan efectivos para la salud cardiaca como las grasas del pescado*



EPA (Ácido eicosapentaenoico por sus siglas en inglés) y el (Ácido docosahexaenoico), ambos ácidos grasos omega-3 encontrados en el pescado, han ganado bastante popularidad por sus notorios beneficios de salud. Estas grasas saludables podrían ayudar a disminuir el riesgo a la enfermedad de Alzheimer, reducir la pérdida auditiva relacionada a la edad, niveles más bajos de hormonas de estrés en la sangre, y ayudar a prevenir enfermedades cardiacas. Las investigaciones prometedoras del 2014 sugieren que el ALA (Ácido alfa-linolénico), el ácido graso omega-3 que se encuentra en alimentos vegetales como por ejemplo las semillas de chía, nueces, linazas y semillas de calabaza, quizás podrían también ofrecer los mismos beneficios para su corazón.

Los nutricionistas de Penn State revisaron evidencia actual sobre los beneficios de los distintos ácidos grasos de omega-3, descubriendo pruebas sólidas de los beneficios del ALA. En un estudio holandés, las personas que consumieron uno o más gramos de ALA por día tuvieron del 35 al 50% menos de riesgo de infarto luego de casi 13 años de seguimiento. Otra evidencia ha determinado que con un gramo adicional de ALA por día, se disminuye el riesgo de muerte por enfermedades cardiacas en un 10%. Tres pruebas distintas que comparaban el ALA con DHA y el EPA descubrieron efectos beneficiosos similares en factores de riesgo de enfermedades cardiacas como el colesterol y triglicéridos. Investigaciones de la Appalachian State University en el Campus de Investigación de North Carolina, hogar del laboratorio de investigación del Dole Nutrition Institute, descubrió que comer aproximadamente 2,5 cucharadas de semillas de chía por día incrementaba los niveles sanguíneos del ALA en un 58% y del EPA en un 39% sugiriendo que la dieta del ALA incrementa el EPA circulante, lo cual podría ofrecer beneficios de salud.

Los aceites de pescado han atraído anteriormente mucha atención en cuanto a la salud debido a diferencias en los diseños de estudios. Muchos estudios que analizaban el EPA y DHA involucran el uso de suplementos para grasas omega-3 en lugar del consumo de pescado. En muchos estudios que observaban el ALA, las grasas omega-3 provenían de los alimentos, no suplementos, dejando espacio para variaciones entre grupos, las cuales podrían afectar los resultados. Aislar los beneficios del ALA ha sido un desafío para los investigadores. Las fuentes de alimentos vegetales proveen muchos de los otros nutrientes que también ofrecen beneficios cardiovasculares, por lo tanto puede ser difícil determinar qué nutriente causa el efecto positivo. A pesar de estos desafíos, los investigadores concluyeron que en lo que respecta a salud cardiaca, los ácidos omega-3 de origen vegetal son simplemente tan efectivos como las grasas omega-3 que provienen del pescado.

Las enfermedades del corazón son la causa principal de muertes en los Estados Unidos, y esta nueva información podría ayudar en la prevención de la enfermedad. El ALA se encuentre en nueces, semillas de calabaza, semillas de

linaza, semillas de chía y aceites extraídos de estas fuentes. También se lo encuentra en el aceite de canola y queso de soja. Agregar estos alimentos a su dieta podría ser un paso en dirección correcta hacia la prevención de enfermedades cardíacas. Intente consumir entre comidas una porción de nueces, agregar semillas de calabaza en ensaladas de verduras, utilizar aceite de canola en la cocina y poner como aderezo semillas de linaza frescas o semillas de chía en la avena (las chía enteras no permiten que el ALA penetre en la sangre por lo tanto debe molerlas o machacarlas). Para un verdadero estímulo del omega-3, pruebe nuestro [pesto de perejil y nueces](#) con aderezo de pasta de trigo entero, pollo magro y cabezas de brócoli fresco.

## Tonifique Su Cuerpo Y Su Mente

*El ejercicio puede ayudar a la cognición al enviar oxígeno al cerebro*



Cuando uno escucha sobre ejercicios para el cerebro, por lo general se piensa en rompecabezas y juegos de memoria. Aunque los crucigramas, juegos de mesa y otros desafíos mentales pueden ayudar a fortalecer su cerebro, los estudios también demuestran que un ejercicio para sus músculos puede duplicar el ejercicio para su cerebro. Un estudio del 2014 de Nueva Zelanda sugiere que hacer ejercicios regularmente puede resultar en una mejor circulación del oxígeno en el cerebro y posiblemente en una mente más aguda.

Los investigadores reclutaron a 52 mujeres saludables entre 18 y 30 años de edad. Las participantes completaron cuestionarios acerca de sus hábitos de ejercicios. Luego los investigadores midieron los niveles de oxígeno en la parte frontal del cerebro mientras que las mujeres estaban sentadas y quietas. Luego, las mujeres completaron tres tareas que activan las regiones en la parte posterior del cerebro. Nuevamente los investigadores midieron los niveles de oxígeno de la parte frontal del cerebro mientras que las mujeres completaban las pruebas.

Tal como se esperaba, durante las tareas los niveles de oxígeno cayeron en la parte frontal del cerebro, sugiriendo que se asignaba más sangre a la parte posterior del cerebro cuando este se utilizaba. Sin embargo, las mujeres que reportaron mayores niveles de actividad física mantuvieron durante las tareas niveles más altos de oxígeno de la parte frontal del cerebro, y se asoció una mayor cantidad de oxígeno en el cerebro frontal con un mejor rendimiento durante las tareas más difíciles.

El oxígeno es esencial para mantener una función cerebral normal, y mayores niveles de oxígeno podrían mejorar el desempeño cognitivo. Comprometerse con una actividad física regular es una manera de ayudar al aumento de los niveles de oxígeno en el cerebro y las investigaciones del pasado descubrieron que agregar una velocidad intensa a una rutina de ejercicios puede aumentar el aprendizaje en un 20%. Intente hacer por lo menos 30 minutos de actividad moderada, como por ejemplo trotar o andar en bicicleta, cinco días por semana y agregar un entrenamiento de fuerza dos días por semana. Hacer una actividad física como parte regular de su día, comenzando desde una edad joven, ¡beneficiará su cerebro, ayudará a retardar la manifestación de enfermedades crónicas y seguirá sintiéndose joven!

## ¿Hay Microbios En Mis Alimentos?

*Una discusión sobre probióticos, prebióticos y beneficios a la salud*



No hay nada que arruine más el apetito que advertir un bicho en su plato, pero puede haber bichos que no ve y que en realidad contribuyen a su salud. Los probióticos y prebióticos son dos componentes alimenticios que han ganado bastante atención por su vinculación a la salud intestinal y otros beneficios potenciales. Discutiremos aquí las diferencias entre los dos, qué alimentos los contienen, y cómo consumir estos alimentos puede afectar su salud y bienestar.

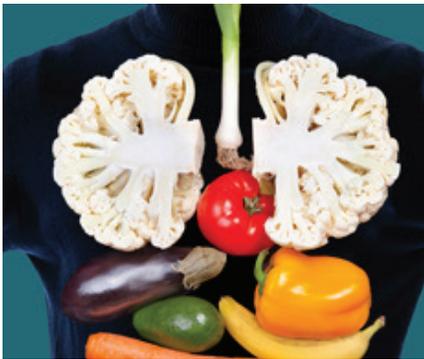
Los probióticos son microorganismos vivos que se encuentran en alimentos como el yogurt y kefir (un producto similar al yogurt que se toma) que puede ofrecer beneficios de salud si come lo suficiente de ellos. Estos son los “microbios beneficiosos” que pueden mejorar la salud intestinal, fortalecer el sistema inmunológico y ayudar a tratar los síndromes intestinales irritables. Existe evidencia de que los probióticos pueden disminuir potencialmente el riesgo de cáncer y de enfermedades cardíacas. Entre las fuentes de alimentos se incluyen lácteos fermentados como el yogurt, productos a base de soya como el tempeh (una proteína vegetariana hecha de soya fermentada) y tofu, alimentos fermentados como el chukrut y kimchi e incluso algunos tipos de chocolate negro. Es difícil decir la cantidad exacta de probióticos que contiene un alimento, pero los productos que listan cepas específicas de bacterias en su etiqueta son por lo general fuentes de ellos.

Los prebióticos no son organismos vivos, pero también pueden beneficiar la salud. Son compuestos en los alimentos que no se digieren y ayudan a promover el crecimiento o actividad de las bacterias saludables en el intestino. Las investigaciones del pasado han demostrado el poder de incluir alimentos prebióticos en la dieta, con beneficios potenciales que incluyen una mayor densidad ósea, un mantenimiento más saludable del peso y una defensa mejorada contra enfermedades alimentarias. Los prebióticos más comunes son los fructooligosacáridos, un carbohidrato no digerible que se encuentra de manera natural en bananas, alcachofas, nectarinas, espárragos y cebolla.

Cuando se consumen en conjunto, los probióticos y prebióticos pueden beneficiar sus intestinos y la salud en general por medio de una relación sinérgica. Los prebióticos pueden mejorar la supervivencia de probióticos vivos en el tracto gastrointestinal y estimular el crecimiento de bacterias y actividades que promuevan la salud, mejorando su salud y bienestar generales. Para aprovechar al máximo estos alimentos, inclúyalos en su dieta de manera regular, e intente consumirlos en conjunto. Entre las combinaciones apetitosas se incluyen las bananas y el chocolate negro, nectarinas y yogurt y tofu y espárragos a la parrilla. Pruebe nuestros [vegetales de verano en brochetas a la parrilla con tofu ahumado](#), que le ofrecen probióticos del tofú y prebióticos de las cebollas.

# Comer De Manera Saludable Resulta En Pulmones Saludables

*Una dieta saludable puede reducir el riesgo de una EPOC*



La EPOC (Enfermedad pulmonar obstructiva crónica) es una preocupación de salud a nivel mundial, que ocupa el tercer lugar en las causas más comunes de muerte a nivel mundial. Aunque fumar es el factor de riesgo más predominante y más comentado, otros hábitos modificables del estilo de vida afectan también la función pulmonar y la salud respiratoria. El pasado mes de noviembre hablamos sobre cómo mantener un peso corporal saludable está asociado con un riesgo menor de EPOC. Un estudio del 2015 publicado en el boletín *BMJ* sugiere que los alimentos que consume podrían también jugar un papel en vincular una alimentación saludable con un riesgo más bajo de EPOC.

Los investigadores observaron datos de más de 120,000 mujeres y hombres que participaron en el estudio de enfermería de salud y estudio de seguimiento de profesionales de la salud, dos investigaciones exhaustivas sobre la salud en los Estados Unidos. Los investigadores obtuvieron información dietética revisando cuestionarios sobre la frecuencia alimenticia y luego calificaron la dieta de cada participante en una escala del 0 al 110, representando los puntajes más altos una dieta más saludable que incluía un consumo alto de frutas, vegetales, granos enteros, nueces, legumbres y grasas de omega-3 y era baja o excluía carnes procesadas o rojas, grasas trans, sodio y bebidas azucaradas. Además, los participantes completaron un cuestionario sobre salud respiratoria.

Los participantes que consumieron la dieta más saludable tuvieron un riesgo menor del 33% de diagnóstico de EPOC en comparación con aquellos que consumieron la dieta menos saludable. Esto fue consistente incluso para las personas que fumaban y no hacían ejercicios. Los investigadores sugieren que los poderosos antioxidantes que se encuentran en alimentos como vegetales y frutas pueden ayudar a proteger los pulmones contra sustancias potencialmente tóxicas y oxidantes dañinos y juegan un papel importante en ayudar a prevenir la EPOC.

Consuma una dieta saludable y no solo disminuirá el riesgo de una EPOC, también puede incrementar su coeficiente intelectual, disminuir su riesgo de diabetes y extender su ciclo de vida. Solo agregue una porción más de vegetales o frutas a su plato en cada comida para reemplazar una opción menos saludable. Los champiñones son un gran sustituto para las carnes rojas en las hamburguesas, las frutas frescas pueden substituir las papas ralladas grasosas en el desayuno y los vegetales tostados pueden reemplazar un plato muy pesado como macarrones y queso. Si desea explorar una variedad de texturas y sabores en un solo plato, pruebe nuestra [ensalada rostizada de verano](#), la ensalada de verano oficial de Dole y nuestro plato de honor en el mes nacional de la ensalada en mayo. Hecha de coliflor, brócoli, zanahorias, sandía, piña, frutillas y lechuga romana, esta ensalada de “fregadero”, tiene el sabor y beneficios de salud para todos.

## Duerma Más Y Pese Menos

*El sueño diario está vinculado a un incremento de peso*



¿Quién necesita dormir? De acuerdo al CDC, por lo menos un 30% de los adultos en los EEUU lo necesita- este es el número de personas que afirma dormir menos de 6 horas por noche. Los Institutos Nacionales de Salud sugieren que los adultos necesitan de siete a ocho horas de sueño por noche, pero con los horarios ocupados de hoy en día, maratones de televisión y distracciones ruidosas de la sociedad contemporánea, la pérdida de sueño se ha vuelto una cuestión popular y está causando estragos en la salud. Un estudio del 2015 presentado en la reunión anual de la Sociedad Endócrina descubrió que perder tan poco como 30 minutos de sueño por día podría promover el incremento de peso y trastornar el control de azúcar en la sangre.

Un estudio involucró a más de 500 pacientes quienes fueron parte de la prueba Early Activity in Diabetes (Actividad inicial en la diabetes), un estudio exhaustivo que investigó los beneficios de la dieta y ejercicio en personas con diabetes tipo 2. Al inicio del estudio, los participantes mantuvieron un control del sueño durante siete días, registrando su déficit de sueño los días de semana (la diferencia entre la cantidad de tiempo que debe dormir y el tiempo de sueño que en realidad logra). En comparación con los participantes que no perdieron sueño, las personas con déficit de sueño tenían un 72% más de probabilidad de ser obesos. Luego de 12 meses, cada 30 minutos de déficit de sueño en los días de semana registrados al inicio estaba asociado con un incremento del 17% en riesgo de obesidad y un 39% de incremento en el riesgo de resistencia a la insulina.

De acuerdo con el investigador principal Profesor Shahradsad Taheri, Máster y Doctor en Ciencias, profesor de medicina en Weill Cornell Medical College en Qatar, estos resultados fundamentan la idea de que la pérdida de sueño es acumulativa y puede tener consecuencias metabólicas. Privarse del sueño puede incrementar el almacenamiento de grasas al impedir la capacidad del cuerpo de metabolizar los carbohidratos de manera eficiente, y también puede incrementar su apetito elevando los niveles de cortisol y disminuyendo los niveles de leptina, las dos hormonas que afectan el hambre.

El Profesor Taheri sugiere incorporar estrategias para evitar déficits en el sueño en la pérdida de peso e intervención de la diabetes para poder mejorar resultados satisfactorios y saludables. A continuación algunos consejos simples para poder dormir más:

- Mantenga un horario de sueño regular. Vaya a dormir a la misma hora todas las noches y levántese a la misma hora en las mañanas.
- Tenga una cena más liviana. Las investigaciones vinculan las comidas nocturnas altas en grasas con una mayor interrupción en el sueño y menos sueño profundo.
- Quite los dispositivos electrónicos de la habitación. La exposición a la luz de las computadoras y teléfonos inteligentes suprime la melatonina, una hormona que promueve el adormecimiento.
- Evite la cafeína y el alcohol poco antes de ir a dormir.

# RECETA DEL DÍA

## Ensalada Rostizada de Verano

### *Ingredientes:*

- 2 tazas de coliflor DOLE®, cortar en cabecillas
- 2 tazas de brócoli DOLE®, cortar en cabecillas
- 2 zanahorias DOLE, rebanadas de manera diagonal
- 2 tazas de sandía cortada en cubitos
- 2 tazas de piña fresca DOLE® Tropical Gold® cortada en cubitos
- 2 duraznos, rebanados
- 4 frutillas DOLE
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de polvo de curry
- 2 cabezas de lechuga romana DOLE, cortada en cuartos a lo largo
- Pesto de banana a la plancha con cilantro (receta a continuación)
- 1/8 de taza de queso feta desmenuzado



*Rinde Porciones:* 6  
*Tiempo de Preparación:* 30 minutos  
*Tiempo de cocción:* 10 minutos

### *Instrucciones:*

1. Caliente la parrilla a una temperatura alta. Coloque aleatoriamente la coliflor, brócoli, zanahorias, sandía, piña, duraznos y frutillas en una brocheta. Bañe ligeramente con aceite de oliva y coloque una pizca de polvo de curri.
2. Coloque las brochetas en la parrilla durante 5 a 7 minutos o hasta que se ablande y rostice. Mueva las brochetas a un área de la parrilla que las mantenga caliente. Coloque la lechuga romana a la parrilla durante 4 minutos o hasta que se rostice.
3. Corte la lechuga romana y pásela a la fuente para servir y sazone al gusto con sal y pimienta.
4. Quite los vegetales de las brochetas y colóquelos sobre la lechuga romana; agregue el pesto de banana a la plancha y cilantro (receta a continuación) y agregue el queso feta. Sirvala ya sea a temperatura caliente o ambiente.

### *Pesto de banana a la plancha con cilantro:*

Con la cáscara, coloque 1 banana Dole a la plancha. Deje cocinar en la plancha por 10 minutos hasta que la cáscara se oscurezca totalmente. Corte la banana en la mitad, a lo largo, y saque la fruta en una licuadora. Deseche la cáscara. Agregue 1/3 de taza de cebollas verdes DOLE rebanadas, 1 taza de hojas de cilantro fresco, 1 cucharada de jugo de limón, 1 cáscara de lima rallada, 2 cucharaditas de polvo de curri y 1 clavo de olor. Cubra; mezcle hasta que se ablande. Para una consistencia menos espesa, agregue agua, una cucharada a la vez, hasta obtener la consistencia deseada.

# 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 en línea visitando: [www.newsletter.dole.com](http://www.newsletter.dole.com)

