



Novedades sobre nutrición

Alimentando al mundo con conocimientos

Octubre de 2014

Centro Dietético Dole

Deshágase de la grasa saturada para reducir el riesgo de cáncer de mamas

Una dieta alta en grasas aumenta el riesgo de cáncer de mamas



Señoras, ¿necesitan acaso otra razón para parar las comidas altas en grasas? Un artículo del 2014 publicado en el boletín Journal of the National Cancer Institute evaluó el consumo de grasas como un factor determinante en el desarrollo de cáncer de mamas –el cual afecta a una de cada ocho mujeres en algún punto de sus vidas. Por lo tanto, la asociación entre un consumo de grasa dietético y el cáncer de mamas ha sido inconsistente durante mucho tiempo, pero el presente estudio ha brindado más respuestas al tema.

El estudio con amplio cohorte analizó a más de 337.000 mujeres residentes en países europeos durante un período de más de once años. Se les hizo preguntas a las mujeres acerca de su consumo de grasa saturada y otros hábitos riesgosos como por ejemplo fumar y sobre su edad, historial de embarazos e índice de masa corporal.

Lo que hallaron fue que las mujeres con el consumo más alto de grasas saturadas (un promedio de 48 gramos/día) tenía un 28% más de riesgo de desarrollar cáncer de mamas que aquellas en el grupo de consumo más bajo (15 gramos/día). Es más, descubrieron que la grasa saturada aumentaba las posibilidades de tres de los tipos más comunes de cáncer de mamas en los EEUU y Europa (HER2-, ER+PR+ o ER+PR-). El consumo alto total de grasa (117 gramos/día) se asoció también con un riesgo mayor del 20% de cáncer de mamas tipo ER+PR+ en comparación con un consumo más bajo (menos de 43 gramos/día).

Las Pautas de Dietas de los EEUU en el 2010 para norteamericanos recomiendan a las mujeres que su consumo de grasa saturada por día no sea mayor al diez por ciento de sus calorías totales consumidas. Celebremos el Mes Nacional de Concientización del Cáncer de Mamas pasando de concientizar a la acción, por lo tanto:

1. Disminuya las grasas saturadas no comiendo carne un día por semana. Este cambio ayuda a cumplir con las pautas, logrando una disminución del 15% de grasa saturada.
2. Asegúrese de consumir suficiente vitamina B6. Muy poca vitamina B6 podría incrementar el riesgo de tumores relacionados al estrógeno. Aumente su consumo de Vitamina B6 comiendo bananas, coles de Bruselas, batatas, calabaza moscada y coliflor.
3. Asegúrese de incluir apio, manzanas y perejil en sus dietas, estos alimentos son grandes fuentes de apigenina, un fitoquímico asociado con un riesgo menor, así como también con un aumento del consumo de proteínas vegetales

Últimas Noticias



LA INCREÍBLE OCRA

En esta Edición

Centro Dietético de Dole

- DESHÁGASE DE LA GRASA SATURADA PARA REDUCIR EL RIESGO DE UN CÁNCER DE MAMAS
- SALUD DEL HÍGADO
- VUELVA A ENTRENAR SU CEREBRO

Archivo de Noticias de Nutrición

- LA INCREÍBLE OCRA
- NUECES DURANTE EL EMBARAZO
- ACCIÓN EMPACADA

Receta del Día



TARTAS DE ROMERO Y MANZANA

Salud del Hígado

Los suplementos vitamínicos incrementan el daño del hígado en un 13%



¡Octubre es el mes de concientización del hígado y qué mejor manera de celebrar su segundo órgano más grande que prometer al hígado el mejor de los cuidados! La función principal del hígado –filtrar las toxinas de la sangre –depende de una salud óptima. Casi la mitad de la población adulta en los EEUU espera mejorar su salud consumiendo suplementos vitamínicos herbales y dietéticos, pero las investigaciones recientes demuestran que los suplementos no tienen un beneficio claro y podrían de hecho ser nocivos. ¿Aún no está convencido? Un nuevo

estudio que compiló información durante un período de diez años demostró que los suplementos vitamínicos pueden dañar más que beneficiar al hígado.

El estudio publicado a inicios de este mes en *Hepatology*, examinó a 839 pacientes con daños del hígado entre el 2004 y el 2013 para investigar el daño químico provocado al hígado debido a suplementos vitamínicos en comparación con el daño del hígado debido a medicamentos. Los investigadores descubrieron que el daño al hígado causado por los suplementos vitamínicos llegó al 20% a lo largo del estudio. ¿Qué fue lo más sorprendente? El estudio determinó que la muerte o un trasplante de hígado ocurrían más a menudo en pacientes que tomaban suplementos vitamínicos no para fisicoculturismo (13%) que en aquellos que tomaban medicamentos convencionales (3%). De acuerdo con el estudio, las mujeres de edad mediana eran las más afectadas.

“Aunque muchos norteamericanos piensan que los suplementos vitamínicos son seguros, las regulaciones gubernamentales exigen menos pruebas de seguridad para estos productos que las que exigen para los farmacéuticos convencionales,” dijo el autor principal Dr. Víctor Navarro, del Einstein Medical Center.

ADICIONAL: Aprenda a “cuidar de su hígado” manteniendo este órgano vital con una salud óptima. Chequee nuestros 10 mejores consejos para el hígado.

Vuelva a Entrenar su Cerebro

Los estudios de escaneos del cerebro sugieren que un tratamiento de conducta tiene éxito al tratar la obesidad.



En algún momento todos hemos hecho aquella promesa de “comer mejor”, únicamente para darnos cuenta muy pronto de que nuestros deseos nos vencerán. ¿No sería grandioso si tuviésemos una píldora mágica que nos ayude a perder peso eliminando al mismo tiempo de la ecuación el poder adictivo de comer de manera no saludable? Aunque aún no se ha descubierto esta píldora milagrosa para perder peso, las recientes investigaciones revelan el papel que tiene el cerebro en cómo percibir los alimentos y cómo rebobinar su cerebro para adoptar mejores hábitos de alimentación.

Un estudio reciente publicado en *Nutrition & Diabetes*, los investigadores utilizaron una técnica denominada fMRI (Imagen de resonancia magnética funcional por sus siglas en inglés) para mapear la respuesta del cerebro a los alimentos. Luego de una intervención conductual dietética alta en fibras y alta en proteínas e índice glicémico bajo durante 6 meses, el grupo de intervención mostró una respuesta de gratificación menor del cerebro con respecto a comidas con alto contenido calórico en comparación con el grupo de control. Adicionalmente, éstos habían “incrementado” de manera significativa la respuesta de gratificación del cerebro a comidas con bajo contenido calórico que aquellos en el grupo de control. Los sujetos en el grupo de intervención perdieron un

promedio de casi 14 libras de peso corporal en comparación con un incremento de peso promedio de casi 5 libras en el grupo de control.

En el estudio, los investigadores de Tufts University condujeron una intervención conductual dietética de 24 semanas en 13 hombres y mujeres con sobrepeso y obesos. De ellos, ocho estaban en un programa para perder peso y cinco estaban en el grupo de control que no recibió una intervención. El programa de intervención incluía el uso de menús controlados por porciones enfocados en un alto consumo de proteínas, fibras y alimentos con glicemia baja, sugerencias de recetas y apoyo individual de nutricionistas con experiencia en manejo conductual de peso.

En teoría, un sistema hiperactivo de gratificación cerebral de señales para alimentos con contenido calórico alto versus bajo condujo a comer de más y por lo tanto a un sobrepeso y obesidad. De acuerdo con los autores, los hallazgos de este estudio pueden servir como una luz de esperanza en la lucha contra la obesidad. “Mostramos aquí que es posible cambiar de preferencias de alimentos no saludables a alimentos saludables sin una cirugía, y que dicha fMRI es una técnica importante para explorar la función del cerebro en las señales cerebrales respecto a los alimentos,” afirmó Thilo Deckersbach, primer autor y psicólogo en el Hospital General de Massachusetts.

ADICIONAL: Las investigaciones anteriores han asociado la función de la química cerebral con un consumo compulsivo así como también la de los químicos del cerebro con el alcoholismo y sobrealimentación. Un estudio que utilizó ratas descubrió que el azúcar es incluso más adictivo que la cocaína.

Archivo de Noticias de Nutrición

La Increíble Oca

La oca podría jugar un papel importante en la regulación de la glucosa y metabolismo de lípidos



La oca es un elemento característico de la cocina del Sur y se utiliza ampliamente en la cocina caribeña, criolla, cajún e india, esta florece en los climas cálidos y es fácil utilizarla en sopas y caldos espesos debido a su viscosidad natural que ayuda a crear una base espesa.

Estas vainas sabrosas y boyantes, conocidas por su contenido superior de fibras y propiedades antioxidantes, se abren camino y se dan a conocer por dos de sus flavonoides que combaten enfermedades y que podrían ayudar en el tratamiento dietético de la diabetes tipo 2 y el mejoramiento de la obesidad y resistencia a la insulina, de acuerdo con un estudio del boletín *Journal of Nutritional Biochemistry*.

Los investigadores chinos analizaron los efectos de la oca y sus flavonoides principales en los trastornos metabólicos en dos grupos de ratones obesos. Se picaron las vainas frescas de oca y se extrajeron los compuestos con etanol al 75%. Luego se filtró y concentró el extracto. Se agregaron grandes cantidades de extracto al agua para beber de un grupo de ratones obesos durante dos semanas, mientras que el grupo de control recibió agua para beber sin el extracto de oca. ¿Los resultados? El extracto de oca disminuyó de manera significativa la glucosa en la sangre y los niveles de insulina, mejoró la tolerancia a la glucosa y disminuyó los niveles de triglicéridos en los ratones obesos inducidos a una dieta de grasas altas. Además, el extracto de oca impedía también la acumulación de lípidos en el hígado y reversó el desarrollo de una esteatosis hepática, un proceso que es responsable de la formación de un hígado graso, en los ratones que se alimentaron con una dieta alta en grasas. Dos de los compuestos polifenólicos que están presentes en la oca, isoquercitrina y quercetina 3-O-gentiobiosa, también se comprobaron para ver si

eran en parte responsables por los efectos observados. Y ambos tenían efectos similares en disminuir la glucosa y triglicéridos en la sangre así como también en la prevención de acumulación de grasa en el hígado.

Aunque el estudio señaló que la dosis de oca era comparable a que una persona comiera más de tres libras de oca por día, los resultados revelaron la importancia de la oca dando una ayuda en la disminución de la glucosa en la sangre y lípidos séricos, y en reducir el riesgo de diabetes, enfermedades cardiovasculares, obesidad, derrames, cánceres e hiperlipidemia.

Las investigaciones anteriores han determinado que el extracto de oca alivia los síntomas de depresión y epilepsia, así como también una posible disminución del riesgo de mielomas. ¿Algo más? La oca tiene pocas calorías y es rica en vitaminas y minerales. Una taza de oca cruda provee de 50% de sus necesidades diarias de manganeso y provee de un 70% de la vitamina K diaria, 35% de la vitamina C y 20% de folatos.

¿No es un amante de la textura pegajosa que viene con la oca al cocinarse? Mézclela con ingredientes ácidos como por ejemplo cítricos o vinagre o agregue tomates como en la receta de “Oca con albahaca y tomate”. ¿Es fanático de las sopas espesas? Pruebe la “sopa espesa de mariscos” de Dole.

Nueces durante el embarazo

El consumo más alto de nueces “durante el embarazo” está asociado a riesgos de alergia menores en bebés



El mes nacional de bebés más saludables nos recuerda que cada niño merece un inicio saludable, y que el útero no está muy prematuro, especialmente en madres con un historial de alergias activas.

Las alergias por alimentos afectan mayormente a niños pequeños y el 90% son causadas por leche, huevos, soya, maní, nueces de árbol, trigo, pescado y mariscos. Las buenas noticias son que la mayoría de chicos superan sus alergias a alimentos. Las malas noticias son que aquellos afectados por alergias al maní podrían tener que enfrentar desafíos de por vida. Afortunadamente las investigaciones sugieren que la exposición temprana a alérgenos podría ser la clave para incrementar la tolerancia a alergia por alimentos y disminuyendo así el riesgo de alergias al maní o a las nueces en niños.

Un reciente estudio prospectivo de cohorte publicado en el poletín *JAMA Pediatrics* utilizó información de un estudio nacional de enfermeras mujeres (de edades 25 a 42 en reclutamiento) e integraron información acerca de sus dietas de embarazo durante, poco antes y después del embarazo. Los investigadores descubrieron que las incidencias de las alergias de maní/nueces fueron significativamente más bajas en los niños de madres no alérgicas que comieron cinco o más porciones de maní o nueces por semana durante su embarazo que aquellas quienes en general evitaron las nueces. Entre los 8.205 niños estudiados, se identificó que 308 tenían alguna alergia a alimentos. De este número, 140 eran alérgicos a las nueces.

Anteriormente, los doctores recomendaban no consumir nueces durante el embarazo, con el miedo de que comerlas incrementaría el riesgo a alergias. Sin embargo, debido al surgimiento de casos de alergias del maní en los EEUU –se triplicaron desde 1997 hasta el 2007 –se ha persuadido a la comunidad médica para replantear sus consejos sobre el tema. Aunque es necesaria una mayor investigación para poder determinar una relación de causa y efecto entre el maní y el riesgo de alergia en niños, es seguro decir consumir maní durante el embarazo no origina alergias del maní.

Adicional: Comer nueces puede promover una buena salud de la piel. Una onza de nueces contiene el doble de cantidad de ácidos grasos omega 3 y omega 6 de los

cuales se sabe que ayudan a calmar y a humedecer la piel seca e irritada al igual que los aceites de linaza/borraja utilizados por los científicos alemanes y franceses. Disfrute de una carga antioxidante de las nueces al probar la “Sopa rústica de perejil y orzo con nueces” de Dole.

Acción Empacada

Los programas de televisión acelerados aumentan el consumo de alimentos



Para la mayoría de nosotros ver televisión significa relajarse sobre el sofá o reclinar una silla por horas en algún momento mientras que comemos algún bocadillo. Al seleccionar su próxima película para esa noche de cine tenga presente que de acuerdo con nuevas investigaciones es peor ver una película de acción que un show documental.

Los investigadores de Cornell University dieron a 94 estudiantes no graduados dulces, galletas, zanahorias y uvas mientras que veían segmentos de 20 minutos de una película de acción denominada “La Isla” con o sin sonido, o un programa de entrevistas de Charlie Rose.

El estudio publicado en el boletín *Journal of the American Medical Association* del último mes descubrió que durante el show altamente estimulante y entretenido, La Isla, los estudiantes comieron un 65% más de calorías (354,1 versus 254,6 kcal) y casi el doble de bocadillos (206,5 versus 104,3 gramos) que cuando veían Charlie Rose. Los televidentes que vieron “La Isla” sin sonido siguieron comiendo un 36% más de gramos de alimentos (142,1 versus 104,3 g) y consumieron 100 calorías adicionales (314,5 versus 214,6 kcal) que aquellos que vieron el show de Charlie Rose.

¿Entonces por qué ocurre esto? El autor principal del estudio, Aner Tal, sugiere que la teoría se basa en comer de manera inconsciente. “Los programas más estimulantes que son acelerados e incluyen muchos cortes de cámara, realmente atraen la atención y lo distraen de lo que está comiendo,” afirma Tal. “Estos pueden hacerlo comer más ya que está prestando menos atención a cuánto de comida pone en su boca.”

Los investigadores descubrieron que los fanáticos de las películas de acción también tienden a consumir alimentos saludables. Por lo tanto y por último, opte por frutas y vegetales, evitando al mismo tiempo bocadillos con demasiadas calorías cuando ve televisión.

Ya sabemos que mucho tiempo “viendo tv” está asociado con una presión sanguínea alta y un consumo calórico mayor que resulta en obesidad (especialmente en niños). Un estudio descubrió que hay un incremento de 167 calorías por cada hora frente a la televisión.

Por lo tanto antes de estacionarse frente a la televisión prepárese un bocadillo que satisfaga su apetito sin sabotear su salud.

Absténgase de la mantequilla: Una taza de palomitas de maíz tiene únicamente 30 calorías. En lugar de mantequilla en sus palomitas, intente colocar una taza de palomitas rociadas con spray de anti-pegado con sabor a mantequilla, luego agregue sus especias favoritas.

Hágase un plato de ensalada de verduras: ¿Busca ser creativo con las verduras? Verifique el artículo del último mes, “Cree algunas ideas”.

Receta del Día

Tartas de Romero y Manzana

Ingredientes:

- 1/4 de vinagre balsámico blanco
- 2 cucharadas de néctar de agave
- 2 tallos de romeros frescos
- 4 manzanas DOLE, cortadas de manera fina
- 1 Kit de ensalada All-Natural Kale Caesar™ DOLE®
- 1 taza de bayas de trigo cocinadas



Porciones: 4

Tiempo de preparación:
30 minutos

Instrucciones:

1. **Combinar** el vinagre, néctar de agave y el romero en una salsera. Caliente hasta hervir. Coloca la mezcla sobre las tajadas de manzana Dole, cúbralas y déjelas a un lado durante 10 minutos.
2. **Mezcle** la mitad del aderezo del kit de ensalada con toda la col y verduras.
3. **Disponga** las verduras en una espiral alrededor del borde de 4 platos grandes. En el centro de cada plato apile los pedazos de manzana con una cucharita o dos de bayas de trigo entre las capas. Rocíe el resto del aderezo sobre las verduras y la parte superior con queso parmesano o crotones del kit de ensalada.

Consejo: Agregue pedazos de manzana encurtidos a su emparedado favorito para tener un sabor crujiente adicional.

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