



Novedades sobre nutrición

Alimentando al mundo con conocimientos

Noviembre de 2014

Centro Dietético Dole

¿No Puede Dormir? ¡Coma Bananas!

La Vitamina B6 ayuda más a la longevidad que el sueño en las mujeres



Los investigadores de Monash University en Australia e institutos de cooperación exploraron las funciones que juegan las dietas en la calidad del sueño y en la mortalidad. Un estudio recientemente publicado en el boletín *Journal of the American College of Nutrition*, examinó a 1.865 hombres y mujeres, de 65 años de edad en adelante que se alistaron en el Estudio de Nutrición y Salud en Taiwán. Los investigadores descubrieron que el sueño tiene un papel más importante en que los hombres vivan más tiempo, mientras que

las mujeres que consumen alimentos ricos en Vitamina B6 podrían vivir más tiempo a pesar de los malos hábitos de sueño...otra razón para que las mujeres disfruten de las bananas.

“Una suficiente diversidad dietética en los hombres podría contrarrestar el efecto adverso sobre la mortalidad por no dormir bien, mientras que las mujeres deben asegurarse de consumir alimentos ricos en Vitamina B6”, afirma Mark L. Walhqvist, investigador principal. Walhqvist indicó que no dormir bien se ha asociado a un riesgo mayor de enfermedades como por ejemplo obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares así como también a la mortalidad y que tanto hombres como mujeres podrían ayudar a contrarrestar esto consumiendo una dieta rica en nutrientes.

¿Más beneficios de la Vitamina B6? Las mujeres con poca B6 podrían tener más estrógeno en el cuerpo, lo cual podría incrementar el riesgo de tumores relacionados al estrógeno. Esta Vitamina B juega además un papel en la reparación del ADN, ayudando así a impedir mutaciones genéticas que podrían conducir al cáncer.

¿Busca maneras de consumir más Vitamina B6 en su dieta?

1. ¡A beber! Pruebe nuestro delicioso **Banana Lassi** de nuestro Libro de Cocina Internacional Banana como una manera efectiva para reabastecer su cuerpo.
2. Vuelva a pensar en bananas: ¿Cree que las bananas son sólo para el desayuno? Piénselo nuevamente. Intente asarlas a la parrilla o mezclarlas en un nutritivo postre que hace agua la boca con Yonana®. ¡Puede agregarlas también a ensaladas...a salsa...o incluso hacer una sopa!
3. Nútrase de otras fuentes de Vitamina B6: Las coles de Bruselas, batatas, coliflor y el salmón común son todas buenas fuentes de Vitamina B6.
4. Deje a un lado los suplementos de Vitamina B6: No sólo las píldoras de Vitamina B6 son menos efectivas en proteger el ADN, un estudio básico demostró que consumir muchos suplementos conduce a un daño de los nervios en brazos y piernas.

Reflexione sobre su alimentación...es el mes de los amantes del pudín de banana (¿y qué mejor manera de disfrutar de unas succulentas bananas?) Descarte la versión tradicional con muchas calorías de este alimento básico y pruebe nuestro **Pudín de banana y manzana** más saludable y hecho con frutas frescas y yogurt bajo en grasas.

Últimas Noticias



CAMBIO EN EL DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS

En esta Edición

Centro Dietético de Dole

- ¿NO PUEDE DORMIR? ¡COMA BANANAS!
- COMBATA LA EPOC CON UN PESO SALUDABLE
- GRANADA PARA EL PARKINSON

Archivo de Noticias de Nutrición

- CAMBIO EN EL DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS
- LEGUMBRES NOBLES
- EL PODER VERDE

Receta del Día



Peras Acarameladas, Tomates Rostizados y Ensalada de Lentejas

Combata La Epoc Con Un Peso Saludable

La grasa en exceso del abdomen puede exacerbar la condición un 13%



Aquellos que sufren de EPOC (Enfermedad pulmonar obstructiva crónica) conocen muy bien los síntomas—escasez de respiración, resfriado y tos—estar abatido con una serie de problemas respiratorios. Estando la EPOC en aumento ha llegado al puesto #3 en la lista de causas principales de muerte en los Estados Unidos, justo después de las enfermedades cardiovasculares y el cáncer, no es de sorprenderse de por qué noviembre se ve como el mes nacional de concientización de la EPOC. Sabemos que exponerse durante mucho tiempo al humo e

irritantes de los pulmones, así como también el asma, son las causas principales de esta enfermedad progresiva, pero las nuevas investigaciones demuestran que bajar la grasa del abdomen y mantener un peso normal pueden ayudar a mejorar los resultados.

Investigadores alemanes y de los EEUU examinaron la asociación de la circunferencia de las caderas y cintura, el IMM (índice de masa muscular) y niveles de actividad física en 113.279 hombres y mujeres entre 50 y 70 años de edad durante un período de diez años. La obesidad, en particular la grasa abdominal, estaba positivamente asociada con la EPOC. Aquellos con índices de circunferencia de cintura y cintura-caderas más altos tenían riesgos más altos (72% y 46% respectivamente) de tener EPOC, en comparación con grupos normales. Los autores también determinaron que incluso los pacientes que tenían una EPOC leve mejoraron su calidad de vida y bajaron las estadías en hospitales al perder peso.

“Nuestros hallazgos sugieren que aparte de dejar de fumar e impedir el comenzar a fumar, también cumplir las pautas de peso corporal, forma corporal y nivel de actividad física puede implicar importantes oportunidades individuales y de salud pública para disminuir el riesgo de EPOC”, afirman los autores.

Un descubrimiento y diagnóstico tempranos son la clave para un manejo satisfactorio de esta enfermedad crónica. No deje que la EPOC le corte la respiración. De acuerdo con los investigadores de la Escuela de Salud Pública John Hopkins, los poderes protectores del brócoli reactivan los sistemas de defensa de sus pulmones.

Otro estudio descubrió que los niños que consumen una banana al día tienen un 34% menos de probabilidad de desarrollar el asma.

Granada Para El Parkinson

El compuesto de granadas reduce la inflamación



Comer una granada puede ser algo muy frustrante. Es muy trabajoso pasar por la dura y roja piel externa y atravesar la pulpa hacia las gelatinosas pepitas rojas comestibles. Pero bien vale la pena - ¡tanto por el dulce sabor como por los beneficios de salud potenciales! Conocidas por su alto contenido de fibras y antioxidantes, las granadas están llamando la atención nuevamente—esta vez por sus propiedades antiinflamatorias.

Los investigadores de la Universidad de Huddersfield en el Reino Unido descubrieron que la punicalagina un polifenol que se encuentra en las granadas, inhibe la neuroinflamación en células especiales del cerebro llamadas microglia. Estos hallazgos, publicados en la última investigación de *Molecular Nutrition & Food Research*, llegan como una señal de esperanza para aquellos que sufren de Parkinson, Alzheimer y otros tipos de demencia.

Aunque aún queda por determinarse la cantidad exacta de derivados de la granada

para un tratamiento, una cosa está clara: este estudio sugiere que las granadas pueden ser útiles para cualquier condición de la cual la inflamación sea un factor, incluyendo la artritis reumatoide y el cáncer.

Las investigaciones anteriores determinaron que ingerir extracto de granada puede servir para mejorar la protección contra el sol. Además, la aplicación tópica del extracto de granada inhibió el desarrollo del cáncer en la piel en ratones.

¿Está interesado en agregar algo de granada a su dieta y aprovechar los beneficios? Pruebe la ensalada a base de granada de Dole [Combinación de primavera con granada y tostadas con queso de cabra](#).

Archivo de Noticias de Nutrición

Cambio En El Día De Acción De Gracias

Correlación definitiva entre el consumo alto de proteínas y el riesgo de mortalidad



¡Llega nuevamente aquella época del año de la familia y comidas -bastante comida! Se estima que el norteamericano promedio consumirá 4.500 calorías el Día de Acción de Gracias, y este año no será distinto. Aunque la mayoría de nosotros nos sentimos atraídos por los alimentos de las festividades altos en proteínas, azúcar y grasas, un estudio reciente demuestra que repetir las porciones de pavo y jamón puede incrementar su riesgo de desarrollar cáncer casi de la misma manera que fumar.

Los investigadores de la Universidad de Southern California hicieron un seguimiento a más de 6.000 adultos durante casi 20 años y descubrieron que entre las edades de 50 a 65 los amantes de las proteínas tenían un 74% más de probabilidad de morir que sus contrapartes durante dicho período. Es importante destacar que los investigadores sugieren que las proteínas animales son responsables de esta relación, y no las proteínas vegetales. Los científicos definieron una dieta “alta en proteínas” como un consumo de 20% de calorías de proteínas de fuente vegetal y de fuente animal; “moderado” significa un 10 a 19% y “bajo en proteínas” significa menos del 10%. Un hallazgo importante fue que la edad sí importa ya que quienes tienen entre 50 y 65 años de edad y que comieron únicamente una cantidad moderada de proteína de fuentes animales seguían siendo tres veces más propensos a morir de cáncer que aquellos que cenaban una dieta baja en proteínas. Por otro lado, este estudio sugiere que un consumo de proteínas de moderado a alto en gente mayor (de más de 65 años) es óptimo para la salud.

Ya conocemos algunos peligros potenciales por comer carne en exceso. Una investigación descubrió que los consumidores que ingirieron carne más procesada tenían un 67% más de probabilidad de desarrollar un cáncer pancreático. Otro estudio descubrió un 38% más de riesgo de cáncer al estómago para aquellos que comieron únicamente un pequeño hot dog o cuatro pedazos de tocino por día. Este estudio es el primero en mostrar un vínculo directo entre proteínas altas y un riesgo de mortalidad. Reducir el consumo de proteínas de un nivel moderado a bajo reducía en un 21% la probabilidad de una muerte prematura.

No tiene que renunciar a su tradicional pavo del Día de Acción de Gracias, más bien a continuación tenemos algunos consejos saludables y mejores maneras para usted de disfrutar sus festividades este año:

- Llene la mitad de su plato con vegetales
- Coma algo de vegetales y frutas frescas antes de cenar para reducir el hambre.

- Haga una salsa baja en grasas con un caldo de pavo sin sal, leche desnatada y hierbas frescas
- Escoja carne blanca en lugar de oscura

¿Busca maneras de hacer una comida saludable para el feriado enfocándose menos en el pavo con proteínas altas? Aquellos en edad madura, prueben nuestra [Tarta de humus con nuez blanca](#). Aquellos maduros de más de 65...prueben nuestra [ensalada de pavo rostizado con vinagreta de arándanos](#).

Legumbres Nobles

Una presión sanguínea más baja con lentejas



La hipertensión es un factor de riesgo importante para la enfermedad cardiovascular (ECV), la causa más alta de muertes a nivel mundial. Las legumbres (leguminosas) son conocidas como sólidas fuentes nutricionales y se considera que mantienen el corazón saludable y reducen la tasa del cáncer. Ahora, las investigaciones recientes muestran una razón más para agregar leguminosas a su dieta—estas reducen de manera significativa la presión sanguínea—en sólo cuatro semanas.

El estudio del boletín *British Journal of Nutrition* observó ratas espontáneamente hipertensas y comparó las diferencias en la dieta de aquellas con una dieta solo de leguminosas y aquellas con una dieta mixta con leguminosas o una dieta de control sin leguminosas durante 4 semanas. Se asignaron seis dietas: una dieta de frijoles (habas, negros, pintos y rojos); una dieta de guisantes (verdes y amarillos); una dieta de lentejas (rojas y verdes); una dieta de garbanzo; una dieta de leguminosas mixtas (un combo de frejoles, guisantes, lentejas y garbanzo) o una dieta sin leguminosas. Al final, sobresalieron las lentejas. Aunque todas las dietas de leguminosas mostraron una disminución en el colesterol total y los niveles de LDL-C, únicamente las lentejas redujeron de manera significativa el incremento de la presión sanguínea y un remodelado de arterias grandes.

Aunque las ratas dedicaron el 30% de su dieta a las lentejas—algo difícil para una persona promedio—no significa que no se pueda beneficiar simplemente por incrementar su consumo actual. Agregue lentejas a las sopas o ensaladas, u ocúltelas en salsas de pasta y burritos. ¡Incluso puede mezclarlas con panqueques, tartas y postres! Asegúrese de alternar entre varios tipos de lentejas para obtener los nutrientes esenciales de todas ellas. Para comer un plato nuevo y delicioso, pruébelas en la receta del día de Dole de este mes: [Peras acarameladas, tomates rostizados y ensalada de lentejas](#).

Adicional: Los investigadores japoneses descubrieron que tres caminatas de 25 minutos por semana pueden ser suficientes para suprimir los medicamentos en algunos que padecen de hipertensión. Para aprender más acerca del manejo de la presión sanguínea vea nuestro [video](#) presentando al experto en anti-vejez Dr. Michael Roizen .

El Poder Verde

Desarrolle más músculos con tomates verdes



¿Se unió al equipo de espinacas?, de acuerdo a nuevas investigaciones parece ser que los tomates verdes también pueden ayudar a desarrollar los músculos.

Un estudio publicado en el boletín *Journal of Biological Chemistry* examinó un compuesto natural en los tomates verdes denominado tomatidina. Descubrieron que los ratones alimentados con tomatidina no sólo desarrollaban músculos más grandes y mayor fuerza, sino que el compuesto también mostraba una posible protección contra la atrofia muscular.

Aunque los investigadores afirman que es muy pronto para determinar cuántos tomates debe comer una persona para obtener resultados similares a aquellos de los ratones del estudio, este es un paso más en la dirección correcta. Los métodos del estudio fueron los mismos utilizados para identificar previamente el ácido ursólico, un compuesto de la cáscara de las manzanas, que se descubrió promueve el crecimiento muscular. “Ahora estamos muy interesados en la posibilidad de que algunos compuestos naturales a base de alimentos como por ejemplo la tomatidina y el ácido ursólico algún día se puedan combinar con suplementos desarrollados por la ciencia, o incluso incorporarse simplemente en las comidas diarias para hacerlas más saludables”, dijo un investigador.

Lo verde es bueno, y aquí le explicamos por qué. Un tomate verde grande:

- Aporta más de la mitad de su requerimiento diario de Vitamina C y contiene 2 gramos de proteína y 2 gramos de fibra.
- Provee un 10% de su requerimiento diario de tiamina en Vitamina B, Vitamina B6 y ácido pantoténico y un poco menos del 10% de la riboflavina y niacina que necesita.
- Provee aproximadamente del 20% de su consumo diario recomendado de vitamina K.
- Contiene 24 mg de calcio.

ADICIONAL: Se está investigando la espinaca por su capacidad similar a la de los esteroides para desarrollar músculos. Los cultivos de tejidos de laboratorio y los estudios animales mostraron que un esteroide vegetal extraído de la espinaca incrementaba el desarrollo muscular en un 20% y además mejoraba la fuerza de las extremidades frontales de las ratas en un 10%.

Receta del Día

Peras Acarameladas, Tomates Rostizados y Ensalada de Lentejas

Ingredientes:

- 2 tomates pequeños, aún en la planta
- 4 cucharadas de aceite de oliva, divididas
- 3 cucharadas de vinagre balsámico divididas
- 1 cucharada de néctar de agave
- 2 peras maduras, sin semillas y cortadas en 8 pedazos
- 2 tazas de lentejas cocidas
- ½ taza de nueces machacadas
- ¼ de taza de cebollas verdes de DOLE®, rebanadas finamente
- 1 pimiento rojo, rebanado finamente
- 2 cucharaditas de cáscara de limón rallada
- 2 cucharaditas de jugo de limón fresco
- 1 paquete (6 onzas) de lechuga mantecosa de DOLE



Porciones: 6

Tiempo de preparación:
30 minutos

Instrucciones:

1. **Precalentar** en el horno a 350°F.
2. **Rostizar** los tomates maduros de planta durante 15 minutos o hasta que se ablanden. Colocar a un lado.
3. **Combine** en un sartén 2 cucharaditas de aceite de oliva, 2 cucharaditas de vinagre balsámico y néctar de agave. Agregue peras; cocinar a fuego lento durante 15 minutos o hasta que se ablande, volteando una vez. Aleje las peras del calor; colóquelas a un lado.
4. **Mezcle** las lentejas, nueces, cebollas verdes, pimiento rojo, las 2 cucharadas de aceite de oliva restantes, la cáscara de limón y el jugo de limón.
5. **Coloque** la mezcla de la ensalada de lechuga mantecosa de DOLE sobre una fuente para servir. Salpicar la ensalada con la cucharada restante de vinagre balsámico. Cubra con la ensalada de lentejas, peras acarameladas y tomates rostizados. Sirva inmediatamente.

Consejo: Tómese su tiempo para rostizar las peras en el sartén. El tiempo de cocción variará de acuerdo a la dureza de las peras.

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

