



Novedades sobre nutrición

Alimentando al mundo con conocimientos

Marzo de 2015

Centro Dietético Dole

Preparar un Mejor Desayuno

Desayunar está asociado con una mejor asimilación de nutrientes y con un BMI (índice de masa corporal) más bajo



Siempre hemos escuchado que el desayuno es la comida más importante del día, pero casi el 20% de la población adulta pasa por alto esto. Aunque eliminar una comida pueda verse como una manera de perder peso, los nutricionistas y científicos están en desacuerdo con ello. Hemos visto en el pasado, a adolescentes que pasaron por alto el desayuno y subieron un 40% más de peso que sus amigos que sí desayunaban. Un estudio en el 2014 del boletín *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* sugiere que desayunar puede jugar una función en mantener un peso saludable como adultos, y escoger los mejores alimentos en el desayuno es una manera de cumplir los requisitos diarios de nutrientes y lograr una salud general.

Para el estudio, los investigadores observaron información de la encuesta NHANES (Encuesta nacional de análisis de salud y nutrición) desde el 2001 al 2008. Analizaron patrones dietéticos, calidad de dieta, BMI (índice de masa corporal) y circunferencia de la cintura en casi 19.000 adultos de 19 años de edad en adelante. Los investigadores se enfocaron en el desayuno, categorizando los tipos más comunes de desayuno en doce grupos. Las categorías de desayuno incluyeron frutas enteras, leche baja en grasas, granos, carne y pollo y no desayunar.

En general, los resultados mostraron que la mayoría de quienes desayunaron tuvieron un BMI más bajo que quienes pasaron por alto el desayuno. Aquellos que pasaron por alto la comida matutina tampoco consumieron los nutrientes importantes del día como por ejemplo vitaminas A y C a diferencia de quienes desayunaron.

Pero algunos desayunos fueron mejores que otros. Aquellos que consumieron frutas enteras en el desayuno tenían menos probabilidad de ser obesos o tener sobrepeso, y las personas que escogieron consumir frutas enteras o cereal cocido asimilaron la mayor cantidad de fibra diaria. Quienes consumieron frutas enteras también consumieron menos sodio, menos azúcares y menos grasa saturada en el desayuno entre aquellos que desayunaron en la mañana.

“Escoger un desayuno con alimentos densos en nutrientes, como por ejemplo frutas frescas, granos enteros y productos lácteos bajos o sin grasas, tendrá un impacto positivo en la calidad general de dietas y ayudará a mantener un peso saludable,” explica la investigadora principal Doctora y Especialista Carol E. O’Neil. Entre las opciones de desayuno inteligente se incluyen: avena, yogurt bajo en grasas; tostada integral; y frutas frescas como bananas, naranjas y melón.

No se preocupe si simplemente no tiene hambre o no puede digerir comida temprano en la mañana. Los expertos en nutrición están de acuerdo en que se puede desayunar bien a las 2 y hasta 3 horas de haberse levantado, ya sea en casa o sobre la marcha, siempre y cuando provea de la energía y nutrientes que necesita para estar activo en su día. Aunque existen muchas opciones para desayunar saludablemente, incluir frutas frescas es una manera segura de complementar esta comida.

Últimas Noticias



¿ESTÁ LA LETRA “E” ASOCIADA A INMUNIDAD?

En esta Edición

Centro Dietético de Dole

- PREPARAR UN MEJOR DESAYUNO
- ¿QUÉ ES FODMAP?
- QUÉDESE CON LAS FRUTAS Y VEGETALES

Archivo de Noticias de Nutrición

- ¿ESTÁ LA LETRA “E” ASOCIADA A INMUNIDAD?
- ATAQUE DE BOCADILLOS
- LA SAL PUEDE SER DOLOROSA

Receta del Día



DELICIOSO DESAYUNO BANANA AND BLUE

A continuación presentamos algunas maneras de incluir más fruta en su desayuno regular:

- Agregue una banana madura y suave a la olla de avena hirviendo y tendrá algo dulce y cremoso.
- Mezcle bayas frescas o congeladas con yogurt bajo en grasas para obtener un batido rico en proteínas.
- Coloque la mitad de un aguacate machacado en una rebanada de tostada integral.
- Agregue una nectarina o durazno rebanado a una cuajada baja en grasas con granola.
- Sirva una pequeña taza de frutas combinadas con un omelet de claras de huevo y vegetales.
- Mezcle trozos de piña, melón o mango frescos en yogurt bajo en grasas.
- Rebane una banana madura en un pan integral con mantequilla de maní.
- Coloque frutillas rebanadas sobre una tarta integral tostada y una porción de yogurt bajo en grasas.

¿Desayuno para dos? Comience su día con nuestro [delicioso desayuno banana and blue](#) con una porción de fruta y 7 gramos de fibra. Complemente la comida con algo de tostada integral si necesita algo de energía adicional para comenzar su día.

¿Qué Es FODMAP?

Una explicación del gluten y FODMAP y sus conexiones con la salud



Desde pasta, hasta pan e incluso pastelitos, los alimentos libres de gluten están ahora de moda. En los últimos cinco años, las ventas de productos libres de gluten han subido a más del doble, con un estimado de 24% de consumidores que actualmente comen, o viven con alguien que come alimentos libres de gluten. Existen algunas razones por las cuales una persona podría optar por un estilo de vida libre de gluten, pero no siempre es necesario suprimir el gluten de manera permanente.

A continuación hablaremos de lo que es el gluten, por qué algunas personas no pueden comerlo y de un grupo de azúcares denominadas FODMAP (Oligo, Di y Monosacáridos Fermentables y Polioles) las cuales en realidad podrían incomodar a otros.

El gluten es una proteína que se encuentra en el trigo, centeno y cebada. Provee de estructura y elasticidad al pan y masa y es un componente de muchos alimentos empacados. Existen algunas condiciones distintas por las cuales una persona pudiera beneficiarse de una diete libre de gluten.

La enfermedad celíaca es una condición genética, autoinmune desencadenada por el gluten que afecta a aproximadamente un 1% de la población a nivel mundial. Cuando una persona con enfermedad celíaca ingiere gluten, el intestino delgado se inflama, conduciendo a un daño intestinal y posibles complicaciones. Una persona también podría tener alergia al trigo. Con esto, una respuesta inmune específica en reacción a las proteínas en el trigo (quizás gluten, pero puede ser una proteína del trigo distinta) puede conducir a un dolor abdominal, náusea, vómito e irritación en la piel. Ambas condiciones pueden diagnosticarse por un doctor con el uso de pruebas.

Aquí se vuelve algo confuso. En algunos casos, se han descartado las reacciones

autoinmunes o alérgicas a los granos con contenido de gluten, pero las personas siguen sintiéndose mal luego de consumir gluten. Los médicos denominan esto como una sensibilidad al gluten no celíaca. Estas personas podrían tener síntomas similares a aquellos con enfermedad celíaca o alergia al trigo, pero los síntomas pueden variar. Un día podrían tener dolores de estómago luego de comer gluten, y al día siguiente podría ser una jaqueca. No existe una respuesta exacta en cuanto al por qué podrían presentarse síntomas luego de consumir alimentos con gluten, pero abstenerse del gluten podría mejorar la salud.

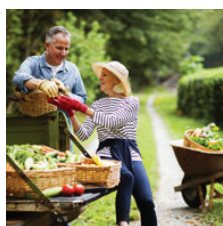
Los médicos buscan ahora una condición distinta que pudiera asociarse con la sensibilidad al gluten: Intolerancia a FODMAP. FODMAP es un grupo de azúcares que se encuentran en ciertos alimentos que, cuando se consumen en exceso, llevan agua hacia el intestino, la cual puede no digerirse o absorberse bien y es fermentada por bacterias en el tracto intestinal. Las personas que son sensibles a FODMAP pueden experimentar cólicos, gases, hinchazón o diarrea luego de consumir alimentos ricos en estos azúcares.

Un estudio australiano del 2013 en el boletín *Gastroenterology* determinó que algunos pacientes con sensibilidad al gluten no celíaca declarada podrían reaccionar a FODMAP realmente en alimentos con contenido de trigo y no de gluten. Una dieta baja en FODMAP ayudó a reducir la fatiga y los síntomas de GI en estos pacientes independientemente del contenido de gluten en la comida. Entre los alimentos bajos en FODMAP se incluyen aves y pescado; avena y arroz; productos lácteos libres de lactosa o alternativos; la mayoría de los vegetales; y frutas como por ejemplo bananas, piñas, frambuesa y kiwi. La manzana, el melón, el mango y la mora tienen alto contenido de estos azúcares y deben evitarse en una dieta baja en FODMAP.

¿Entonces, le sirve a usted una dieta libre de gluten? Si no experimenta síntomas incómodos luego de comer alimentos con gluten, no hay razón para eliminarlos de su dieta. Los granos enteros ofrecen una fuente de nutrientes saludables como por ejemplo fibra y vitaminas B por lo tanto, si está libre de dolores mantenga el gluten en el menú. Si experimenta incomodidad luego de consumir alimentos con gluten, hable con su doctor acerca de cómo tratar mejor su condición. Éste o ésta puede trabajar con usted para determinar cuáles podrían ser los síntomas desencadenantes, y ayudarlo a descubrir una dieta que sea mejor para usted.

Quédese con las Frutas y Vegetales

Las frutas y vegetales pueden reducir el riesgo de morir



¡La ciencia sigue alabando las frutas y vegetales! En el 2013 informamos sobre un estudio sueco que determinó que las personas que comían por lo menos tres porciones de vegetales por día vivían por lo menos tres años más que las personas que no comían vegetales. El año pasado hablamos sobre un estudio holandés que concluía que por cada 200 gramos de verduras y frutas diarias que comían las personas, su riesgo de fallecer se reducía en un 6%. Ahora incluso tenemos más evidencia de que las frutas y vegetales pueden

agregar años a su vida.

En un meta análisis del 2014 publicado en el boletín *British Medical Journal*, los investigadores compilaron 16 estudios distintos, que totalizaban más de 833.000 participantes en todos los Estados Unidos, Europa y Asia. Luego de analizar los resultados de todos estos estudios, los investigadores concluyeron que el riesgo promedio de muerte por cualquier causa se reducía en un 5% por cada porción diaria adicional de frutas y vegetales. Se dieron cuenta de esta tendencia hasta que las personas consumían cinco porciones por día, lo cual parecía ser un número mágico para reducir el riesgo de muerte. Consumir más de cinco porciones por día no producía ninguna reducción adicional de riesgo. Para este estudio, los investigadores consideraron que una porción equivalía a 77 gramos de vegetales y 80 gramos de fruta.

Los científicos proponen agradecer a los antioxidantes y polifenoles en frutas y vegetales, como por ejemplo Vitamina C, flavonoides y carotenoides. Se ha demostrado que estos compuestos previenen el colesterol y la oxidación de grasas y promueven el flujo sanguíneo y probablemente contribuyen a un menor riesgo de mortalidad. Las frutas y vegetales contienen además magnesio y potasio, los cuales otros estudios han asociado a un menor riesgo de muerte. El umbral de cinco porciones al día observado podría atribuirse a la disponibilidad de estos nutrientes y lo digerible de las frutas y los vegetales.

Este estudio, junto con una plétora de evidencias pasadas, justifica aún más que llene sus platos de frutas y vegetales. Comer una variedad de plantas coloridas podría ser una manera de promover la salud y longevidad en general. Todo lo que necesita son cinco porciones al día. Aunque este estudio tuvo sus propias reglas en cuanto a las porciones, el Comité de Pautas Dietéticas de los EEUU recomienda cinco tazas llenas por día. ¿Cómo se vería esto? Escoja cinco de los siguientes alimentos por día y de seguro logrará la marca de las cinco porciones por día.

FRUTA

- 1 manzana pequeña
- 1 toronja o pera mediana
- 1 banana, naranja o durazno grande
- 1 taza de melón, sandía o piña rebanados
- 8 frutillas grandes
- 3 ciruelos medianos

VEGETALES

- 1 taza de cabezas de brócoli o coliflor
- 1 taza de tomate, pepino o pimiento picado
- 1 taza de judías verdes, champiñones o calabaza cocidos
- 2 tazas de verduras crudas
- 2 zanahorias medianas
- 1 batata grande

Aumente a su ración de frutas y vegetales del día probando nuestra [Ensalada de col Power Colors](#), hecha con col DOLE® Power Up Greens™, manzanas, hinojo, remolachas y naranjas.

Archivo de Noticias de Nutrición

¿Está la Letra “E” Asociada a Inmunidad?

La vitamina E dietética podría proteger contra la neumonía en la población en 3era edad



A nadie le gusta enfermarse. Para algunos un caso de gripe podría significar varios días en cama, pero para otros una infección puede ser fatal. Neumonía, una infección de los pulmones, resulta en 1,6 millones de muertes al año a nivel mundial, y es una preocupación general para la población de la 3era edad. A medida que envejecemos, el sistema inmune de nuestro cuerpo se debilita y nos volvemos más susceptibles a enfermarnos. Esto se debe en parte a la inflamación crónica de grado bajo y las respuestas inmunológicas deterioradas lo cual va de la mano

con el envejecimiento.

Se ha demostrado que la Vitamina E, un antioxidante, mejora los componentes específicos del sistema inmune que tienden a debilitarse a medida que envejece la gente. Sabiendo esto, los investigadores de la Universidad de Tufts decidieron comprobar si agregar Vitamina E adicional a la dieta podría ayudar a que las personas de tercera edad se protejan de la neumonía.

En el estudio del 2014, los investigadores infectaron a un grupo de ratones jóvenes y adultos con la bacteria de la neumonía. Todos los ratones tuvieron Vitamina E en sus dietas, pero a algunos ratones también se los alimentó con Alfa-Tocoferol, un tipo de Vitamina E. Se les administró a estos ratones lo que equivaldría a aproximadamente a 200 IU/día de Vitamina E en humanos durante un período de 4 semanas, lo cual es casi 10 veces el RDA de 22,5 IU pero aún se considera seguro.

Entre los ratones que no se alimentaron con Vitamina E adicional, los ratones más adultos fueron mucho más susceptibles a infectarse que los más jóvenes. Luego de solo 48 horas, menos de la mitad de los ratones más viejos estaban vivos, mientras que el 90% de los ratones más jóvenes sobrevivió. Sin embargo, no existía esta diferencia entre los ratones alimentados con Vitamina E adicional. De hecho, los ratones que recibieron Vitamina E adicional tenían 1.000 veces menos bacterias en sus pulmones y 2 veces menos glóbulos blancos (neutrófilos) luego de la infección que los ratones que recibieron dosis normales de la vitamina. Además, parecía que la Vitamina E ayudaba a impedir el daño cerebral y la pérdida de peso asociada con la neumonía.

Los investigadores plantean que la Vitamina E ayudó a reducir la inflamación del pulmón asociada con la neumonía, específicamente al reducir la respuesta proinflamatoria de los neutrófilos (glóbulos blancos) a la infección. La inflamación puede dificultar el desalojo de las bacterias del cuerpo, de modo que la Vitamina E puede ser una manera para impedir que ocurra una inflamación dañina.

“Nuestra investigación presente es el primer estudio para demostrar que la Vitamina E nutricional regula el acceso de los neutrófilos en los pulmones de los ratones, y así reduce dramáticamente la inflamación, y ayuda a combatir la infección por este tipo común de bacteria,” dijo la autora principal Elsa N. Bou Ghanem, Especialista Médica.

Las nueces, semillas y aceites vegetales proveen algo de las mejores fuentes de alfa-tocoferol nutricional. Entre las buenas fuentes se incluyen el aceite de alazor, almendras, semillas de girasol y mantequilla de maní. Además, muchas frutas y vegetales llevan consigo Vitamina E, incluyendo el aguacate, espinaca, batata, calabaza, pimiento rojo, kiwi, mango, espárragos y brócoli. Pruebe agregando estos alimentos a su dieta para llenarse de Vitamina E y fortalecer su sistema inmune, especialmente si es un adulto de la tercera edad. Nuestro plato de [Batatas hornadas dos veces y rellenas de espinaca](#) le proporciona un 20% de su vitamina E diaria necesaria y una fuente de otros nutrientes que promueven la salud en solo una porción.

ADICIONAL: ¿Quiere más consejos para fortalecer su sistema inmune? En un estudio del 2011, David Nieman, especialista médico, científico en el Instituto de Investigación de North Carolina, descubrió que hacer ejercicios cinco veces a la semana y comer tres porciones de fruta por día estaba asociado a estar menos días enfermo.

Ataque de Bocadillos

Ideas de bocadillos saludables para que los niños coman en casa o al salir



¡No puede escapar de ellos – están por todos lados! Tal como lo reportamos algún tiempo atrás en el 2010, los bocadillos solían constituir un 27% de las calorías diarias de los niños. Hoy en día, los bocadillos proveen tanto como un 42% de las calorías diarias de los niños. Desafortunadamente, a medida que la tendencia a comer continúa creciendo, también crecen las cinturas de los niños. En los últimos 30 años, la obesidad infantil ha crecido en más del doble, y un tercio de los niños se consideran ahora con sobrepeso u obesos. Esto puede ser en parte debido a consumir bocadillos “de manera no inteligente”.

Los bocadillos pueden ser parte de una dieta saludable tanto para los niños como para los adultos, pero escoger los alimentos correctos en las cantidades correctas iniciará o terminará su hora de bocadillos. Los bocadillos populares como galletas y papas fritas son por lo general altos en azúcares, grasas saturadas y sal y carecen de los nutrientes importantes como Vitamina D, hierro y fibra que los chicos necesitan.

Un bocadillo inteligente provee de algunos carbohidratos, proteínas y fibra para dar energía y llenura, además una combinación de vitaminas y minerales para promover la salud general. También es importante mantener los bocadillos por debajo de las 200 calorías, o de otro modo se pueden convertir en comidas completas adicionales. Cuando los chicos deciden consumir bocadillos inteligentemente, estas comilonas entre comidas pasan de ser anti-saludables a ser energéticas.

Una buena manera de asegurar que su hijo esté optando por bocadillos inteligentes es comenzar con una fruta o un vegetal, luego agregar una pequeña cantidad de proteína. Este truco simple proveerá a su hijo los nutrientes que éste o ésta necesita y ayudará a mantener las calorías dentro de su punto.

A continuación algunas ideas saludables y divertidas que usted y su hijo pueden disfrutar en casa o llevar consigo.

Bocadillos en casa (porción para un niño):

- **Manzana tostada en microondas** – Lave una manzana, rebánela en pedazos parejos y colóquelas en una cacerola en el microondas. Agregue una pizca de canela, un poquito de azúcar morena y una cucharada de avena. Mezcle todo y colóquelo en el microondas por 2 minutos. Adobar con un poco de yogurt de vainilla.
- **Pizza Portobello** – Precaliente el horno a 375°F. Coloque un champiñón Portobello lavado hacia abajo sobre una plancha de cocción. Agregue tomate picado, 2 cucharadas de queso mozzarella parcialmente desnatado y albahaca fresca. Cocine durante aproximadamente 20 minutos hasta que el champiñón esté tierno.
- **Batatas “Fritas”** – Precaliente el horno a 400°F. Lave una batata y rebánela en tiras largas y delgadas. Agregue 1 cucharada de aceite de oliva, paprika, pimienta negra y una pizca de sal. Coloque las batatas sobre una plancha de cocción y cocine durante unos 20 minutos hasta que las batatas estén doradas. Mientras que las “batatas fritas” se cocinan, combine yogurt, jugo de limón y mezcle para obtener una salsa de baño fría y fresca.

Bocadillos para llevar:

- **Hormigas sobre un tronco** – Coloque en recipientes separados palitos de apio lavados, 2 cucharadas de mantequilla de maní o almendra y 1/4 de taza de pasas. En los momentos de bocadillos los chicos se reúnen y comen. ¡Algo clásico!
- **Peras con yogurt de canela** – Rebane una pera (consejo: unas gotitas de jugo de limón pueden impedir que se opaque) y envuélvala para llevar. Agregue un poco de canela a 1/2 taza de yogurt de vainilla y colóquelo en un recipiente separado. ¡Los chicos lo disfrutarán!
- **Palitos verdes y salsa** – Rebane un surtido de vegetales coloridos como por ejemplo zanahorias, pimiento morrón, pepino y jícama. Prepare con anticipación nuestra **salsa rosada mágica** hecha con remolachas y espinacas y colóquelas por separado para combinar con los bocadillos de vegetales.

¿Desea más ideas para una comida amigable y saludable para sus hijos? ¡Pruebe [estas recetas](#) de Dole!

La Sal Puede Ser Dolorosa

Detener el consumo de sodio puede reducir las jaquecas



Si busca a menudo busca analgésicos, usted no es el único. Se estima, a nivel mundial, que el 46% de los adultos tienen un trastorno activo por jaquecas, y experimentan con regularidad migrañas o jaquecas con tensión. Las jaquecas frecuentes no solo son incómodas sino que pueden conducir a que uno falte al trabajo y a una calidad de vida baja. Aunque algunos factores pueden dar origen a una jaqueca, la dieta puede jugar un papel importante en qué tan a menudo experimente dolores. Las investigaciones del pasado sugieren que el alcohol,

saltar comidas, la cafeína, el chocolate e incluso el queso pueden desencadenar migrañas o acumular las jaquecas. Ahora, un estudio de Johns Hopkins del 2014 sugiere que la cantidad de sodio en la dieta también puede ser un factor.

El estudio, publicado en el boletín *British Medical Journal*, incluyó a 390 adultos con una edad promedio de 48 años. Se les asignó a los participantes una dieta en sodio alta (3.500 mg), mediana (2.300 mg) o baja (1.200 mg) durante 30 días, luego de lo cual cambiaron a una dieta de sodio con nivel distinto hasta que hubiesen completado los tres ciclos de dieta. Durante los últimos siete días de cada dieta, los participantes reportaron la frecuencia y lo severo de las jaquecas que experimentaron.

Las personas con dieta alta en sodio reportaron la mayor cantidad de jaquecas, afirmando un 47% de ellas que tuvieron dolores de cabeza. En comparación con ello, sólo un 36% de las personas en la dieta baja en sodio, en base a frutas y vegetales, reportó tener ciertos dolores de cabeza. Los investigadores no están seguros del por qué una cantidad mayor de sodio incrementó las jaquecas, pero los estudios pasados sugieren una relación directa entre las jaquecas y la presión sanguínea, la cual se eleva con las cantidades mayores de sal.

Más importante aún, este estudio ofrece incluso más evidencia sobre los riesgos de salud asociados con las dietas altas en sodio de la que hemos reportado, incluyendo hipertensión, débiles y riesgo mayor de un cáncer al estómago. La mayoría de norteamericanos consumen en exceso este nutriente, con un consumo diario promedio que equivale al de la dieta alta en sodio en este estudio. La American Heart Association recomienda no consumir más de 1.500 mg de sodio por día, a no ser que lo recomiende de otro modo un médico debido a una condición médica.

¿Qué maneras existen para comenzar a reducir el sodio en su dieta?

- Piense nuevamente en los emparedados, el contribuyente más alto de sodio en la dieta norteamericana promedio. Sustituya los ingredientes altos en sodio como el queso y carnes rojas por opciones más bajas en sodio como aguacate y pollo a la plancha. Haga su emparedado sin tapa para limitar el consumo de pan empaçado.
- Haga más comida casera. Más del 75% del sodio que consumen los norteamericanos viene de alimentos preparados en restaurantes, procesados y pre empaçados.
- Utilice el salero moderadamente. Le sugerimos hierbas y especias o en su lugar limón para saborizar su comida. Pruebe nuestro plato [espinacas y vainas de soya kuku](#), un platillo vegetariano del Medio Oriente que utiliza eneldo y menta frescos para dar un sabor vibrante.
- Escoja versiones bajas en sodio o sin sal de alimentos empaçados como por ejemplo sopas y habas. Lave las habas y vegetales enlatados antes de comerlos.
- Consuma bastantes frutas y vegetales, los cuales son por naturaleza bajos en sodio.

Receta del Día

Delicioso desayuno Banana and Blue

Ingredientes:

- ½ taza de avena arrollada a la antigua
- 1 Bananas DOLE®
- 1 taza de arándanos DOLE
- 1 taza de leche de almendra no endulzada
- 1 cucharadita de miel
- ½ de cucharadita de canela criolla



Porciones: 4

Tiempo de preparación:
10 minutos

Instrucciones:

Coloque la avena en una batidora. Tápela; bátala hasta que quede en polvo.

Agregue las bananas y arándanos, batir hasta que quede suave. Agregue la leche de almendras, la miel y la canela, continúe batiendo hasta que quede suave. Sírvala.

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