



Novedades Sobre Nutrición

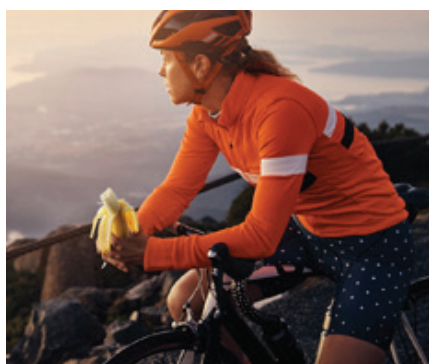
Alimentando al mundo con conocimientos



Septiembre de 2016

Recobre energías con bananas

La sucrosa del azúcar ayuda a recobrar las energías después del ejercicio



Si ha estado siguiendo el boletín Dole Nutrition News durante un tiempo, es probable que ya esté llevando bananas en su bolso de gimnasia. Las investigaciones de Dole han descubierto que las bananas son una gran fuente de energía para la resistencia de los atletas y que comer bananas durante eventos de larga distancia incluso puede ayudarlo a que sus músculos se recuperen más rápidamente. Hoy en día, un estudio del

año 2016 publicado en el boletín *Journal of Applied Physiology* descubrió que comer bananas después de su evento también puede tener beneficios.

Investigadores de Holanda y el Reino Unido querían ver qué tipo de carbohidrato era mejor para una recuperación posterior a competencias -glucosa (la forma más simple de azúcar) o sucrosa (un azúcar hecho de glucosa y fructosa). Quince ciclistas hombres completaron dos paseos agotadores de energía en distintos días. Posteriormente, tomaron una bebida que contenía ya sea glucosa o sucrosa cada 30 minutos durante cinco horas. Durante la recuperación los investigadores midieron el glicógeno del hígado (energía almacenada) para ver qué tan rápido se reponía.

Luego de tomar la bebida con sucrosa, el glicógeno del hígado se repuso casi dos veces más rápido en comparación con la bebida con glucosa. No solo eso, los atletas se quejaron de fiebre -náusea, dolor de estómago y eructos, luego de beber la sucrosa. Esta diferencia podría tener grandes beneficios para atletas que tengan otra competencia programada en el calendario -energía almacenada suficiente para un estimado de tres a cinco minutos adicionales de arduos ejercicios en la próxima carrera. “Durante ejercicios de larga duración, el glicógeno almacenado dentro del hígado cae a niveles bajos,” explica el Dr. David Nieman, fisiólogo de ejercicios en el Campus de Investigación de North Carolina. “El glicógeno del hígado debe restaurarse rápidamente para que el atleta pueda rendir en otro ejercicio duro al día siguiente.” Las buenas noticias para los fanáticos de las frutas: Las bananas proveen de sucrosa -casi 3 gramos en una banana promedio, además de aproximadamente 6 gramos de glucosa y fructosa, individualmente. Obtendrá además potasio, Vitaminas C y B₆,

En esta edición:

- **Recobre energías con bananas**
La sucrosa del azúcar ayuda a recobrar las energías después del ejercicio
- **Un desayuno para tener mejores calificaciones**
El desayuno puede ayudar a mejorar las calificaciones de exámenes
- **La celebración de los granos enteros**
Los granos enteros están asociados a la longevidad
- **Oda a las frambuesas**
Los fitoquímicos de las frambuesas pueden ser beneficiosos para la salud
- **Cómo armar una ensalada de entrada**
Consejos para crear una ensalada nutritiva y equilibrada como comida
- **Aprenda a correr, corra para aprender**
El ejercicio aeróbico sostenido puede beneficiar a las células del cerebro.

Receta Del Día:

- **Desayuno de Banana Split**

manganeso y muchos compuestos antioxidantes. ¡Esto es mucho más de lo que cualquier bebida deportiva le pueda ofrecer y por solo una parte del costo!

De acuerdo con Nieman, “comer bananas que sean altas en sucrosa durante las primeras horas de recuperación es una estrategia excelente.” ¡Es hora de saciarse de bananas!

Un desayuno para tener mejores calificaciones

El desayuno puede ayudar a mejorar las calificaciones de exámenes



A desempolvar los cuadernos y sacar punta a los lápices. La escuela ha vuelto. Aunque no se pueden desestimar las tareas y el estudio duro, puede que exista otra estrategia para ayudar a sus hijos a llegar a ser los mejores de la clase: ofrecerles un desayuno saludable.

En un estudio publicado en el boletín *Public Health Nutrition*, investigadores del Reino Unido encuestaron a aproximadamente 4.500 estudiantes en Gales entre 9 y 11 años de edad con respecto a los alimentos que consumían en un día y si desayunaban o no. Luego los investigadores asociaron la información nutricional de los niños con sus puntajes de pruebas normativas. Comer el desayuno estaba

asociado con los puntajes más altos en exámenes, y el mejor rendimiento académico se obtenía luego de consumir alimentos saludables como frutas. Esto podría tener que ver con el índice glicémico, el índice en el cual la azúcar se libera de la sangre. Los alimentos del desayuno con un índice glicémico más bajo tienen más fibras (piense en una cacerola de dulces arándanos en lugar de una rosquilla) y liberan energía de manera más uniforme a lo largo de la mañana, lo cual podría tener un efecto positivo en el rendimiento cognitivo.

Un estómago vacío no es manera de empezar un día en la escuela, y puede que tomar desayuno le brinde mucho más que solo buenas calificaciones. Un estudio del año 2014 del boletín *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetic* descubrió que tomar un desayuno nutritivo puede jugar un papel importante en mantener un índice de masa corporal saludable, así como también en cumplir los requisitos diarios de nutrientes y lograr una salud general.

Cualquier cosa es mejor que nada en una mesa de desayunar, pero empezar el día con alimentos nutritivos puede ser conveniente para los padres y divertido para los chicos con solo unos cuantos trucos:

- Haga el trabajo la noche anterior y tenga un desayuno para llevar esperando en la mañana. En un frasco, combine ½ taza de copos de avena con 1 taza de leche de almendras y colóquelo en el refrigerador durante toda la noche. Agregue canela, frutas frescas, nueces molidas o miel al gusto, o pruebe nuestra receta de [Avena para levantarse](#).
- Separe fruta cortada en porciones en bolsas plásticas y guárdelas en el congelador para llevarlas como bocadillos rápidos. Pruebe con una banana, una taza de arándanos y una taza de piña por porción y combínelas con una taza de líquido (como leche de almendras, yogurt o agua) cuando esté listo para desayunar.
- Prepare porciones grandes de abarrotos para desayunar o panecillos de trigo entero el fin de semana para tener a la mano durante toda la semana. Nuestro [desayuno de panecillos de banana con salvado](#) son magníficos para las movidas mañanas durante la semana.

- Tenga a la mano opciones para llevar. Llene la cacerola de frutas con bananas, manzanas, naranjas y otras frutas para llevar, y tenga un suministro de nueces y yogurt en porciones individuales para esas mañanas de desayuno rápido.
- ¡Haga del desayuno algo divertido! Nuestro [Banana Split matutino](#) suena como un postre para los chicos pero es en realidad una comida matutina completa que disfrutará toda la familia.

ADICIONAL: ¡Ayude a sus hijos a comer saludable todo el día [armando una lonchera de primera!](#) Siga nuestros consejos para preparar una comida de media mañana saludable, nutritiva y deliciosa.

La celebración de los granos enteros

Los granos enteros están asociados a la longevidad



Septiembre es el mes de los granos enteros y un recordatorio de que la mayoría no estamos consumiendo suficientes alimentos saludables. Las pautas de nutrición del año 2015 recomiendan que los adultos coman por lo menos de tres a cinco porciones (una porción es una rebanada de pan o 1/2 taza de pasta o arroz cocido) por día y le recomendamos que en la medida de lo posible cocine todos sus granos enteros. ¿Qué hace que estos alimentos sean tan especiales? Los granos enteros contienen gran cantidad de nutrientes porque bueno, son enteros. A diferencia de los granos refinados, que han sido molidos hasta solo quedar el endospermo, los granos enteros contienen todos los componentes naturales de las semillas de granos: el afrecho, endospermo y el germen. El afrecho y el germen contienen fibras dietéticas, hierro y vitamina B, y todos estos beneficios se pierden durante su refinamiento.

Las investigaciones demuestran que comer granos enteros como por ejemplo el arroz integral, la quinua y el farro pueden implicar muchos beneficios para la salud. Una reseña del año 2016 de Harvard observó 14 estudios distintos sobre los granos enteros que incluían a 786.076 participantes. En general, las personas que comían más granos enteros experimentaron una reducción del 21% en el riesgo de enfermedades cardiovasculares en comparación con aquellos que comieron cantidades pequeñas. Cada dos o tres porciones adicionales de granos enteros se asociaron también a una caída del 21% al 32% de riesgo de diabetes.

Agregar más granos enteros a su dieta es fácil con unos simples cambios. Haga emparedados con pan de trigo entero (el trigo entero debe ser el ingrediente principal en la etiqueta), opte por arroz integral e intente con pasta de trigo entero en lugar de su contraparte blanca. ¿Siente ganas de aventuras? Los granos clásicos están cada vez más disponibles que antes. Intenten con escanda, mijo, cebada, trigo verde, trigo integral, sorgo, amaranto o trigo sarraceno en recetas en las que por lo general utilice arroz.

Nuestra [cacerola de verduras y frijoles Fiesta Burrito](#) es un platillo sabroso hecho con arroz jazmín integral -un platillo que complacerá tanto a adultos como a niños. Para ver más ideas sabrosas revise nuestra guía [Great Grains](#).

Oda a las frambuesas

Comer vegetales frondosos puede disminuir el riesgo de glaucoma



En el mundo de la investigación nutricional las frambuesas a menudo se roban el show pero este mes dejaremos que estas brillen. Probablemente estas son tan buenas para usted como otras bayas, pero no se han estudiado extensamente. Una reseña del año 2016 del Instituto de Tecnología de Illinois nos recordó lo dulcemente nutritivas que son las frambuesas rojas y por qué debemos agregar más frambuesas a nuestra mesa.

Comencemos con lo básico: Las frambuesas proveen de la mayor cantidad de fibras por caloría en el supermercado. Solo 100 calorías de frambuesas contienen 12,5 gramos de fibra -¡esto es la mitad del valor diario requerido! Son una excelente fuente de vitamina C y manganeso y una buena fuente de vitamina K. No nos olvidemos del sabor: Las frambuesas obtienen su delicioso sabor dulce con solo 5 gramos de azúcar natural por taza.

Ahora profundicemos un poco más. Las frambuesas rojas obtienen su hermoso color de los fitoquímicos, compuestos de los cuales se conoce son beneficiosos para la salud humana. Los compuestos primarios en las frambuesas son antocianinas (las cuales dan el color rojo y constituyen un 25% del poder antioxidante de las frambuesas) y los elagitaninos. Ambos compuestos y otros fitoquímicos en las frambuesas pueden ayudar a disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes, obesidad y enfermedad de Alzheimer.

La mayoría de investigaciones sobre las frambuesas han sido básicas (no en humanos) pero las pruebas en el laboratorio han sido altamente convincentes. También se ha demostrado que los fitoquímicos de las frambuesas disminuyen el estrés oxidativo, la inflamación y el daño celular, mejoran la función endotelial y disminuyen la presión sanguínea y todo ello puede disminuir el riesgo de una enfermedad cardiovascular. Los trabajos de laboratorio sugieren que el ácido elágico, un poco único de las frambuesas rojas, puede ayudar en el manejo de la diabetes aumentando la insulina y disminuyendo el azúcar en la sangre. Los científicos han descubierto además que el extracto de frambuesas rojas puede proteger las células del cerebro de daños.

Existen muchas maneras para incluir frambuesas en su dieta, en ensaladas y bocadillos, en avena, yogurt o incluso en postres. ¡Nuestra [torta de frambuesa y bananas](#) es un postre decadente hecho con ingredientes frescos, una indulgencia de la cual se puede sentir bien de saborear!

Cómo armar una ensalada de entrada

Comer durante el embarazo se asocia con un mejor desarrollo infantil



Las ensaladas pueden constituir una entrada o aperitivo ligero, pero en lo que respecta a comidas puede que una simple ensalada no sea suficiente. O existe otra cara de la moneda: Ensaladas restauradoras que contienen suficientes calorías para el día. Ya sea como un almuerzo empacado para el día o una comida rápida en la noche, a continuación ofrecemos una guía para una ensalada de entrada perfectamente balanceada:

Comience con una base de verduras. Las espinacas y la col enana se encuentran entre las opciones con mayor densidad de nutrientes, pero quizás los chicos prefieran el sabor más ligero de la lechuga romana o la lechuga mantecosa.

Incluso la lechuga romana, descartada a menudo, ofrece un 25% de vitamina K diaria por porción, por lo tanto escoja la verdura que su paladar quiera sentir ese día y agréguela a su plato.

Agregue más nutrición, en forma de frutas y vegetales. Tenga como objetivo aproximadamente una taza en total (más para algunos adultos, quizás menos para niños) e intente cambiar los colores de manera que consuma una mezcla de nutrientes. Las crujientes zanahorias naranjas ofrecen vitamina A, mientras que los tomates rojos y jugosos ofrecen el antioxidante licopeno. “Para almorzar al día siguiente yo utilizo en mis ensaladas vegetales rostizados que sobraron de la cena,” afirma Jenn LaVardera, MS RD, nutricionista en Dole. “Rostizar los vegetales transforma su sabor y textura. La coliflor, coles de Bruselas, brócoli y batatas son algunos de los favoritos.” Para algo de dulzura, agregue algo de frutas -los arándanos y las porciones de cítricos como naranja o uvas van bien en las ensaladas.

Escoja una proteína de carne magra, como por ejemplo pollo, atún, salmón o proteínas de fuente vegetariana como la quínoa o tofu. “Para armar una ensalada contundente, pruebe agregando frijoles,” recomienda el Chef Mark Allison, Director de Nutrición Culinaria de Dole. “Los frijoles son altos en fibras y contienen antioxidantes. Son buenos para cuidar la cintura, pueden ayudar en la reducción de riesgo de enfermedades y agregan una textura cremosa.” Verifique los tamaños de las porciones: Las aves y el pescado deben tener el tamaño de un juego de naipes (3 onzas), mientras que la porción de frijoles o de quínoa debe ser de ½ taza.

Escoja grasas saludables, como el aguacate, oliva, nueces, semillas o un poco de queso feta. La grasa promueve la saciedad e incluso puede aumentar la cantidad de nutrientes solubles en grasas, incluyendo las vitaminas A y K, que su cuerpo absorbe. ¡Simplemente no se exceda! Usted debe consumir aproximadamente una onza de grasas totales: aproximadamente un cuarto de taza de nueces o queso, seis olivas grandes o un cuarto de un aguacate grande. Si está utilizando un aderezo a base de aceite, también tendrá algo de grasa ahí, por lo que tendrá que agregar un poco menos.

¡Coloque aderezos! Solo unas gotitas de aceite de oliva y una pequeña exprimida de jugo de limón hacen que el sabor de la ensalada cobre vida en su cacerola, pero sin duda alguna puede ser más creativo. Los aceites aromatizados y los vinagres balsámicos son buenas inversiones, o haga sus propios aderezos en casa. Vea nuestra página [dole.com](https://www.dole.com) para ver algunos de nuestros favoritos.

¿Necesita algo de inspiración? Nuestra **Ensalada de Vegetales Viva Verde** comienza con col enana Power Up Greens™ de DOLE® y agrega pimientos rojos y jícama, frijoles negros y quínoa como proteína, aguacate para obtener grasas saludables y vinagreta de salsa verde para combinar todo.

Aprenda a correr, corra para aprender

El ejercicio aeróbico sostenido puede beneficiar a las células del cerebro.



Lea cualquier publicación de salud actualizada y de seguro escuchará sobre HIIT (Entrenamiento a intervalos de alta intensidad por sus siglas en inglés). **También hemos cubierto este punto.** HIIT puede ser una manera eficiente para quemar calorías y mejorar la salud física, pero no es la única manera de hacer ejercicios. Las investigaciones publicadas en el boletín *The Journal of Physiology* sugieren que un ejercicio de resistencia moderada puede ser beneficioso para su cerebro.

Científicos de Finlandia observaron el efecto del ejercicio en la AHN (neurogénesis en hipocampo de adultos por sus siglas en inglés), un proceso que elabora las células cerebrales necesarias para el aprendizaje. En el laboratorio, se sometió a ratas a una carrera de resistencia, HIIT o entrenamiento de peso. Los análisis demostraron que estas células cerebrales fueron más numerosas en las ratas que hicieron carreras de resistencia; el entrenamiento con pesas e HIIT parecieron tener poco efecto en el proceso de la AHN.

La asociación entre las carreras de resistencia y la AHN puede deberse a otra razón que simplemente al ejercicio en sí. Mientras más uno corre, es más probable que uno encuentre nuevos entornos que estimulen el cerebro. Incluso en una rueda de andar, el cerebro podría prepararse en espera a un cambio de escenario. Esto tiene sentido, ya anteriormente hemos discutido como un paseo de una hora por el campo puede estimular la memoria cognitiva en casi un 20%.

¿Qué significa esto para su rutina de ejercicios? Le recomendamos que incluya una variedad de ejercicios cada semana, como por ejemplo resistencia, HIIT, entrenamiento con pesas, yoga o Pilates. Aprovechará los ejercicios que ofrece cada tipo de ejercicio, y la mayoría de expertos está de acuerdo en que es emocionante tanto para los músculos como para el cerebro.

RECETA DEL DÍA

Desayuno de Banana Split

Ingredientes:

- 1 taza de yogurt griego sin sabor y bajo en grasas.
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 4 bananas DOLE®, cortadas por la mitad en forma longitudinal
- ¼ tazas de granola
- 1 cucharadita de semillas de chía (opcional)
- 2 cucharadas de trozos de chocolate semidulces
- 1 de taza de frambuesas DOLE o arándanos DOLE
- 2 cucharadas de mantequilla de almendra
- 2 cucharadas de leche de almendras
- 1 cucharada de jarabe de arce



Tiempo de preparación: 10 minutos

Rinde: 4 porciones

Instrucciones:

1. **AGITE** el yogurt y la vainilla en una cacerola pequeña.
2. **COLOQUE** 2 mitades de bananas sobre cada plato y cubra con la mezcla de yogurt. Adorne el yogurt con granola, semillas de chía, trozos de chocolate y arándanos.
3. **Mezcle** con la mantequilla de almendra, leche y jarabe de arce, hasta que se suavice. Coloque esto sobre la banana split.

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 2016 de Dole Food Company Inc.
Cualquier reproducción sin el permiso expreso de Dole Food Company está estrictamente prohibida

Conéctese con nosotros entrando a: www.dole.com



Facebook.com



Twitter.com



Pinterest.com



Instagram.com