



Novedades sobre nutrición

Alimentando al mundo con conocimientos

Celebración del mes de educación sobre la salud



Octubre 2018

El ABC de las frutas y vegetales de octubre

Tema principal de la temporada



¿Puede sentir el cambio climático? Ha llegado oficialmente el otoño y las temperaturas frías de temporada nos recuerdan que ha llegado el momento de las cálidas bufandas, domingos de fútbol y de pasar más tiempo en la cocina haciendo platillos sustanciosos y reconfortantes como el chili cocido lentamente, vegetales rostizados y comidas horneadas. Aunque la cosecha de otoño trae abundantes y coloridos vegetales y frutas con

los cuales experimentar, a continuación, mostramos algunas de nuestras elecciones para comenzar su juego culinario.

Manzana: ¿Sabía usted que las primeras manzanas que se cultivaron en el nuevo mundo se desarrollaron de semillas que fueron traídas por los peregrinos? El sabor icónico dulce, ácido y crujiente de la fruta es muy agradable cuando se come cruda o cocida en platillos y ofrece aproximadamente un 20% de las fibras diarias necesarias. Por ejemplo, la deliciosa manzana roja tiene el doble de fibra y 45% más de antioxidantes cuando se come con la cáscara. Agréguelas a ensaladas para un cambio dulce y crujiente.

Coles de Bruselas: Estos pequeños vegetales crucíferos, de aproximadamente 1 a 1,5 pulgadas de diámetro, se ven como pequeños repollos, pero ofrecen un sabor más suave. Una sola porción ofrece casi toda la vitamina K diaria necesaria para el desarrollo óseo y es una fuente de antioxidantes que protegen la salud visual. Rostizadas, al vapor o salteadas, las coles de Bruselas son versátiles en su preparación para adaptarse a cualquier gusto.

Repollo: Este vegetal que combate el cáncer es un pilar culinario en Alemania, Austria y Polonia. Ocupa ahora el primer plano en su forma fermentada, Kimchi, que es un platillo de entrada tradicional coreano que contiene

En esta edición:

- El ABC de las frutas y vegetales de octubre
Tema principal de la temporada
- Las lentejas tienen beneficios para la azúcar en la sangre
Control de la glucosa sin omitir completamente los carbohidratos
- Un estudio más profundo de los antojos
Cómo la manera en la que piensa puede afectar las opciones de comidas
- Combata el cáncer de mamas
... con más frutas y vegetales
- Mejore la calidad del esperma con la nutrición
Beneficios de las nueces para la salud en hombres
- Tendencias alimenticias y salud intestinal
La alternativa vegana brinda beneficios probióticos similares

Receta Del Día:



- Tacos de pescado fiesta

los mismos tipos de bacterias saludables que se encuentran en los intestinos humanos. El repollo es una fuente excelente de vitaminas K y C, y al igual que las coles de Bruselas, contiene fitoquímicos que pueden ayudar a prevenir el cáncer. ¡Cuando las consuma en su forma fermentada obtendrá un beneficio probiótico agregado!

Pruebe nuestra nueva ensalada de repollo DOLE Acompañela con [nuestros tacos fiesta de pescado](#) y aproveche esta fácil manera para comer col todo el año.

Las lentejas tienen beneficios para la azúcar en la sangre

Control de la glucosa sin omitir completamente los carbohidratos



Mantener el control contra la diabetes no es fácil. Desde verificar la azúcar en la sangre hasta aplicar una dosis de insulina y controlar las porciones, hay mucho que hacer para mantenerse saludable. Aunque hay muchos aspectos a considerar en cuanto al control de la enfermedad, una preocupación en común en la diabetes es el control de la glucosa en la sangre. Con frecuencia en la diabetes, especialmente después de una comida rica en carbohidratos, la azúcar en la sangre se eleva y el cuerpo no puede trasladarla de manera eficiente hacia las células en donde se utiliza como energía o se almacena como grasa. Sin embargo, una investigación publicada en el boletín *Journal of Nutrition*, investigó un cambio de comidas que puede ayudar a mantener la azúcar en la sangre sin

omitir completamente los carbohidratos que le gusten.

Los investigadores de la Universidad de Guelph, Ontario Canadá, intentaron determinar cómo respondían los niveles de glucosa en la sangre cuando se reemplazaba un 50% de porciones de arroz y papas con lentejas cocidas. Asignaron de manera aleatoria a 24 adultos saludables para que consuman una porción de arroz blanco, una porción de papas o ya sea papas o arroz mezclados con lentejas. Los niveles de glucosa en la sangre se midieron antes de comer y dos horas después. Los análisis revelaron que reemplazar la mitad de una porción de arroz con lentejas reducía la glucosa en la sangre en un 20%. Reemplazar las papas con lentejas producía una caída mayor de hasta 35%. Los investigadores escogieron este método ya que las lentejas por lo general se consumen en combinación con otras fuentes de carbohidratos.

¿No está familiarizado con las lentejas? Son un tipo de legumbre que posee un sabor rico a nueces y es una abundante fuente de fibras, carbohidratos complejos y proteína. Debido a su constitución única, las lentejas se digieren lentamente, reduciendo finalmente los niveles de glucosa en la sangre. Solo media taza de lentejas verdes proporciona hasta 12 gramos de proteína y 9 gramos de fibra por solo 140 calorías. Y a diferencia de otros granos y legumbres secas, las lentejas no deben remojar antes de cocinarse, lo cual las convierte en un complemento ideal para platillos como ensaladas, sopas o incluso platos cocinados. Si le gustan las sopas de granos, pruebe nuestra [sopa de Salmón Silvestre y granos](#) o si prefiere una experiencia más suave en sopas, puede que opte por nuestra [sopa de lentejas ahumadas y espinacas](#).

Un estudio más profundo de los antojos

Cómo la manera en la que piensa puede afectar las opciones de comidas



El razonamiento detrás del POR QUÉ escogemos comer ciertos alimentos sobre otros es complicado. Los estudios demuestran que la publicidad y los antojos juegan un papel importante en nuestra toma de decisiones, y que ciertos grupos de personas pueden verse incluso más afectados que otros. En lo que respecta a lo racional, se nos puede categorizar ya sea como pensadores holísticos o aquellos que consideran un panorama o “escenario” más amplio para dar paso a opciones de alimentos o los pensadores analíticos, quienes escogen alimentos basados en un razonamiento y pensamiento crítico.

Las investigaciones publicadas en el boletín *Journal of Consumer Psychology* comprobaron la idea de que los pensadores holísticos eran más susceptibles a la publicidad con ejemplos (como comer canguil en un cine o algodón de azúcar en un parque de diversiones) versus otros tipos de pensadores. Se les mostró a los participantes publicidad para chocolate en el contexto de una ocasión como por ejemplo una estación de trenes, aeropuerto, cine o simplemente el producto con un fondo negro llano. Se comprobó la reacción salivar colocando bolas de algodón en las mejillas antes de ver el anuncio. Posteriormente se removieron y pesaron, descubriéndose que los pensadores holísticos salivaron más, indicando un antojo dentro del escenario de la ocasión. Su respuesta salivar fue menor con un fondo neutral o fondo negro. Dos estudios de seguimiento dieron también un soporte a estos hallazgos. En vista de esta nueva información, los investigadores sugirieron que los pensadores holísticos evitaran la publicidad.

¿Se pregunta en qué categoría estará usted? ¿Se le antoja comer canguil cuando está en el cine? ¿Cuándo ve una publicidad de chocolate cerca del Día de San Valentín le dan ganas de comer un poco? Si su respuesta es sí, entonces usted es un pensador holístico en el nivel más simple. Si estos tipos de anuncios situacionales no afectan sus decisiones, entonces puede que sea más un pensador analítico.

Una manera de lidiar con antojos impulsivos es evitarlos en primer lugar. Tenga un plan en regla de modo que no le dé tanta hambre a lo largo del día, lo cual equivalga a comer comidas consistentes y llenadoras. En segundo lugar, tenga un plan para cuando tenga antojos. ¿Es el chocolate por lo general lo suyo? En lugar de tener una barra de chocolate grande en el cajón de su escritorio, tenga paquetes de almendras de cacao o bocadillos de tamaño pequeño. Las porciones más pequeñas lo ayudarán a satisfacer el deseo y limitar las oportunidades del exceso.

Hablando de influencia y atractivo para los niños ¿sabía usted que Dole mantiene una alianza continua con Disney? En un esfuerzo por incrementar el consumo de frutas y vegetales Dole y Disney se han unido para hacer que comer saludable sea divertido e inspirar a los padres a elegir mejores opciones de comidas para sus familias. Para ver recetas divertidas, con temas de personajes y películas, síganos en [Facebook](#), [Pinterest](#) y [Twitter](#).

Combata el cáncer de mamas

... con más frutas y vegetales



Es alarmante que una de cada ocho mujeres serán diagnosticadas con cáncer de mamas durante su vida, de acuerdo con la National Breast Cancer Foundation. Desafortunadamente, la mayoría nunca sabrá la causa raíz. Aunque muchos factores como la inactividad física, sobrepeso, malas dietas o un consumo frecuente de alcohol pueden evitarse, a menudo, muchas pacientes diagnosticadas no exhiben ningún factor establecido. Aunque esto puede ser desalentador, un estudio reciente se suma a la evidencia acumulada que sugiere que existe algo impactante que puede hacer en lo que respecta a las dietas.

Investigadores de la Escuela de Salud Pública de Harvard T.H. Chan analizaron dietas de más de 180.000 mujeres como parte de un estudio de salud de enfermería y un estudio de salud de enfermería II. Descubrieron que comer más de 5½ porciones de frutas y vegetales resultaba en una disminución del 11% en riesgo de desarrollar cáncer de mamas. Consumir grandes cantidades de frutas y vegetales estaba particularmente asociado con un riesgo menor de más tumores agresivos. En especial, los vegetales anaranjados y amarillos, como los pimientos, zanahorias y batatas, los cuales son ricos en vitamina C y beta caroteno, y los de tipo crucíferos como el brócoli, repollo y coliflor parecen ser beneficiosos. Estos beneficios citados por los investigadores eran independientes del contenido de fibra. Sus investigaciones también sugieren que cumplir anticipadamente con los requerimientos de frutas y vegetales, años antes de una diagnosis, puede ser muy importante en reducir los inicios de un tumor.

Nunca es demasiado tarde para hacer cambios en su dieta, comer frutas y vegetales es fácilmente una de las mejores cosas que puede hacer por su salud. No espere más. Aproveche la posibilidad de reducir el riesgo de muchas enfermedades crónicas, cáncer de mamas y otras simplemente con un cambio (delicioso) en sus opciones de alimentación. .

Mejore la calidad del espermatozoides con la nutrición

Beneficios de las nueces para la salud en hombres



Existen muchas razones para amar las nueces. Consumir almendras diariamente puede disminuir el colesterol negativo, mientras que las nueces han sido asociadas con propiedades anti-estrés, un papel en la salud intestinal, control del peso y disminución de incidencias de enfermedades mamarias benignas. Incluso la Administración de Alimentos y Fármacos aprobó el consumo de nueces con una reivindicación de salud calificada que establece que una porción de 1,5 onzas de frutos secos (maní, nueces Pacanas, pistachos incluyendo nueces listados en el estudio a continuación) por día puede reducir el riesgo de una enfermedad cardíaca. Las nuevas investigaciones sugieren ahora que comer nueces de manera regular resulta además en un espermatozoides más saludable.

Los investigadores en la reunión anual de la Sociedad Europea de Reproducción y Embriología Humana compartieron los descubrimientos de una prueba clínica aleatoria de 14 semanas para ver cómo agregar nueces combinadas a la

dieta occidental regular afectaría la calidad y cantidad del esperma del participante. Asignaron a 119 adultos de 18 a 35 años de edad una dieta complementada con 60 gramos de nueces, avellanas o almendras combinadas a su dieta regular. Se comprobaron muestras de esperma y sangre al inicio y al final de la intervención.

En este estudio, la salud espermática se midió por movilidad o capacidad de desplazarse de manera eficiente, vitalidad o porcentaje de esperma saludable vivo en un espécimen y finalmente la morfología o forma. Todas estas mediciones mejoraron ligeramente en el grupo de nueces, y de manera más notable, el conteo de esperma mejoró en 16%.

Debido a que este estudio fue conducido únicamente con hombres fértiles saludables, los resultados aún no se pueden aplicar a la población en general. Los investigadores se sienten motivados con estos resultados y creen que han abierto la puerta establecer recomendaciones nutricionales específicas para hombres en lo que respecta a fertilidad y concepción.

Las nueces son lo suficientemente simples como para comerse como bocadillos o colocarse en una ensalada o comidas salteadas. Sugerimos ocultarlas en este plato de entrada, [coliflor y brócoli con ajo y almendras](#), para una crujiente combinación de sabor.

Tendencias alimenticias y salud intestinal

La alternativa vegana brinda beneficios probióticos similares



Existen algunas épocas del año en las cuales la col es el vegetal elegido. Lo más popular en los meses de verano es la ensalada de col, col encurtida de octubre en otoño y carne de res con maíz y col en el Día de St. Patrick. De manera más reciente, ha surgido un nuevo y moderno condimento de col. Es una manera diaria de disfrutar de la col y está llegando a todos los platillos de los Estados Unidos – kimchi.

Este platillo coreano que está teniendo mucho crecimiento en popularidad, es simplemente col que se ha fermentado con sal, vinagre, ajo, salsa de pescado y especias incluyendo pimiento rojo. A menudo se disfruta con arroz o como un acompañamiento en emparedados o ensaladas, nada raro en realidad. Uno de los beneficios y razones para su incremento en popularidad se debe a que es otro alimento fermentado como el yogurt o el kéfir, y es una fuente de bacterias probióticas “benéficas”, las cuales ayudan a mantener saludable el intestino.

Debido a que la salsa de pescado es un ingrediente clave, el Kimchi ha estado vedado para los vegetarianos. Sin embargo, una nueva investigación publicada en el boletín Food Microbiology, sugiere que las variedades amigables para los vegetarianos ofrecen los mismos beneficios microbianos. Los investigadores comprobaron ambos kimchis tradicionales hechos con salsa de pescado y una versión vegana hecha con miso. Observaron que las bacterias en ambas muestras se iniciaron de manera masiva distinta, pero a lo largo del proceso de fermentación se hicieron casi idénticas. Llegaron a la hipótesis de que la comunidad bacteriana sería considerablemente distinta al utilizar un ingrediente animal como la salsa de pescado, sin embargo, esto no fue el caso agregando otra alternativa no animal a la lista de alimentos amigables para el intestino como la salsa de col agria y los pepinillos.

A medida que las tendencias probióticas y de salud intestinal avanzan, esta investigación sugiere que es posible obtener la misma calidad probiótica con una alternativa vegana. Son de hecho buenas noticias para aquellos bajo una dieta basada en plantas.

Intente disfrutar del Kimchi como un acompañamiento a nuestro [pollo con piña y cinco especias](#), [espinaca y arroz](#) o a nuestra [ensalada de fideos thai con aderezo de banana y maní](#). De seguro estas combinaciones agrias y dulces lo complacerán.

RECETA DEL DÍA

Tacos de pescado fiesta

Ingredientes:

- 1 kit de mango y col DOLE® Slawesome Sriracha
- 1-½ libra de filetes de pescado como por ejemplo bacalao o lenguado
- 1 cucharadita de polvo de chili
- 1 cucharadita de hojas de orégano seco
- Sal y pimienta al gusto
- 18 tortillas de maíz (6 pulgadas)
- 1 taza de salsa embotellada
- 6 limas cortadas



Rinde: 6 porciones

Tiempo total: 10 minutos

Instrucciones:

1. **PREPARE** el kit de mango y col Dole Slawesome Sriracha de acuerdo con las instrucciones del paquete.
2. **ENJUAGUE** el pescado séquelo. Sazónelo todo con el polvo de chili, comino, orégano, sal y pimienta. Recubra todo con el spray de cocción. Caliente un sartén antiadherente grande en calor medio-alto. Cuando esté caliente, cubra el sartén con aceite de cocción y agregue el pescado. Cocine durante 2 a 3 minutos por cada lado, hasta que el pescado comience a deshacerse fácilmente. **ENVUELVA** un grupo de tortillas en toallas de papel húmedas y colóquelas en el microondas durante 1 minuto o hasta que se calienten. Llene cada tortilla con algo de pescado, salsa y col sriracha y mango. Coloque algo de jugo de limón, envuélvalas y disfrútelas.

AVISO IMPORTANTE

El boletín de nutrición de Dole será totalmente digital

Inscríbese hoy en nuestro boletín de noticias bimensual



A medida que el año 2018 se aproxima a su fin en diciembre, lo mismo ocurre con la versión impresa de nuestro boletín de nutrición de Dole. But not to worry. Pero no se preocupe. Para continuar recibiendo las últimas noticias sobre nutrición, salud, bienestar y dieta junto con recetas e información de productos directamente en su bandeja de entrada, inscríbese para recibir la versión digital del boletín en línea.

Simplemente vaya al sitio web de Dole.com, encuentre la sección “Inscripción en el boletín de nutrición de Dole” sobre la parte izquierda de la página y haga clic en el enlace de texto. Esto lo llevará a la página en donde todo lo que tiene que hacer es poner su nombre y dirección de correo electrónico. Una vez que haga esto, haga

clic en el botón azul “Suscribir” y cada primero y tercer lunes de cada mes recibirá el boletín de nutrición de Dole en su correo electrónico.



Vaya a la página de inicio de Dole.com

Haga clic en este enlace.
(lado inferior izquierdo de la página de inicio)

Coloque su nombre y correo electrónico, clic en suscribir

EQUIPO DEL EDITORIAL

Equipo de nutrición Dole / Editor Principal: Melanie Dwornik, MA, RD

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 2018 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