



Novedades Sobre Nutrición

Alimentando al mundo con conocimientos

Marzo de 2016

Cognición se escribe con K

Se asocia la vitamina K a una mejor cognición en adultos de la tercera edad



Marzo es el mes nacional del apio, y estamos celebrando como hormigas sobre un leño con Ensaladas Waldorf, relleno de trigo integral y ensaladas de col caseras. El apio es bajo en calorías y provee de una excelente fuente de vitamina A y folatos, y es una excelente fuente de Vitamina K. Más conocida por su función en el sistema de coagulación de la sangre y salud ósea, además la vitamina K en cantidades

adecuadas se asoció recientemente con una mejor cognición y conducta entre adultos de la tercera edad según un estudio del año 2015 publicado en *Nutrients*.

Investigadores franceses sometieron a encuestas a los 192 participantes del estudio, de 65 años de edad en adelante, con respecto a sus hábitos dietéticos y utilizaron la información para estimar el consumo diario de vitamina K. Luego un neuropsicólogo evaluó la cognición de los participantes por medio de un examen mental, utilizando un puntaje entre 0 (peor) y 30 (mejor). La conducta, incluyendo el estado de ánimo y trastornos de autocontrol, se calificó en una escala de 0 (normal) a 4 (peor).

En general, se vinculó un mayor consumo de vitamina K a una mejor cognición y conducta. Específicamente, en comparación con aquellos con el consumo más bajo de vitamina K, los participantes que consumieron más vitamina K en su dieta obtuvieron un puntaje 2,1 puntos más alto (mejor) en la escala de cognición y 0,4 puntos más bajo (mejor) en la escala de conducta. Los investigadores no pueden afirmar con seguridad cómo está vinculado este nutriente a la cognición y a la conducta, pero se cree que quizás tenga que ver con la función de la vitamina K en el sistema nervioso central, específicamente su participación en la producción de esfingolípidos, compuestos que constituyen las células nerviosas y se han asociado al proceso de envejecimiento.

Adicional al apio, las verduras como la espinaca, lechuga, col y repollo están cargadas de vitamina K. Otras fuentes principales se incluyen el brócoli, el espárrago y las coles de Bruselas.

En esta edición:

- **Cognición se escribe con K**
Se asocia la vitamina K a una mejor cognición en adultos de la tercera edad
- **¡A tomar sopa!**
El punto de apoyo detrás de la tendencia de “tomar sopa”
- **Estar sentado con estrés**
Las actividades sedentarias están vinculadas a la ansiedad
- **Consuma mucha fibra**
La fibra soluble puede prevenir la obesidad
- **Nutrición personalizada**
Las personas muestran distintas respuestas a las mismas comidas
- **Acuérdese de compartir**
Compartir información puede ayudar a que usted la retenga

Receta Del Día:



- **Desayuno de pudín de bananas con trocitos de pistacho**

Agregue más vitamina K a su dieta con los Corazones de Apio Premium de DOLE®, una variedad única de apio con un sabor leve y una textura menos fibrosa. Este vegetal crujiente es perfecto como un aderezo para utilizarse en recetas como nuestro [Sopa de Apios Rostizados](#).

ADICIONAL: Los alimentos ricos en vitamina K como el apio también pueden proteger contra la diabetes. Un estudio descubrió que aquellos en el 20% de consumo más alto de vitamina K tenían niveles de glucosa en la sangre considerablemente más bajos, sugiriendo que sus cuerpos podían utilizar de mejor manera la insulina producida por el páncreas, por lo tanto un riesgo menor de diabetes.

¡A tomar sopa!

El punto de apoyo detrás de la tendencia de “tomar sopa”



En los últimos años, una de las tendencias más altas entre los entusiastas de comer saludable en todo el país ha sido “tomar jugos”. En el año 2016, deje espacio para “la toma de sopa” como una nueva tendencia en todo el país. ¿Pero cuál es el punto de apoyo detrás de esta tendencia y vale la pena el esfuerzo?

Los antiguos lectores del boletín *Dole Nutrition News* saben que no hacen falta recetas de sopas en nuestro repertorio. Siempre hemos recomendado las sopas como parte de una dieta nutritiva. David H. Murdock, Presidente Ejecutivo y Propietario de Dole Food Company, podría ser el mayor fanático de las sopas sanas. A sus 92 años de edad, la sopa es una manera conveniente para que este magnate de los negocios obtenga los nutrientes vitales que necesita durante un día ocupado. Cuando se hacen con los ingredientes correctos, la sopa puede proveer de vitaminas, minerales, proteínas magras, grasas saludables y carbohidratos en granos enteros en un solo plato.

La fórmula para una sopa de entrada bien balanceada es simple: utilice una base de caldo baja en sodio, agregue muchos vegetales coloridos, incluya una proteína magra como pescado o lentejas y agregue un carbohidrato saludable como por ejemplo arroz silvestre o cebada. Por lo general las sopas enlatadas contienen demasiado sodio, por lo tanto le sugerimos que haga la suya desde cero. Entre nuestras recetas favoritas se incluyen [Sopa de Salmón Silvestre, Vegetales y Lentejas](#), [Sopa de Pavo con Vegetales y Pesto Rojo](#) y [Sopa Mexicana de Pollo y Arroz](#).

Los jugos exprimidos frescos pueden ser una fuente eficiente de vitaminas y minerales, pero estos carecen de la fibra, proteínas y grasas saludables necesarias para mantener la salud general. Los jugos comprados en tiendas pueden ser altos en azúcar, lo cual puede causar repuntes de azúcar en la sangre cuando no se acompañan con la fibra de las frutas y vegetales enteros. También puede perder los poderosos antioxidantes que se encuentran en las cáscaras. Hay un espacio para el jugo fresco en la dieta, pero acompañe la bebida con unas cuantas almendras o un pedazo de tostada de granos si lo usa como una comida.

Ya sea que prefiera los jugos o sopas, deje a un lado las compañías que venden dietas de limpieza costosas o programas bajos en calorías para perder peso que solo comprenden jugos o caldos sin contenido. A pesar de que las “dietas desintoxicantes” han ganado popularidad en el medio, es una mala percepción que cualquiera de estas tendencias va a limpiar el cuerpo de “toxinas”. El cuerpo humano está equipado con un hígado, riñones y colon con

mecanismos propios para eliminar cualquier sustancia tóxica del cuerpo. Comer una dieta equilibrada, cargada de nutrientes para dar soporte a estos órganos es una mejor opción que mantener su cuerpo solo con líquidos.

Estar sentado con estrés

Las actividades sedentarias están vinculadas a la ansiedad



Puede que haya escuchado que “quedarse sentado es el nuevo vicio” -algunos estudios han asociado los períodos largos de estar sentado a un mayor índice de masa corporal, mayor riesgo de enfermedades crónicas y una menor esperanza de vida. Pero los efectos dañinos de quedarse sentado no terminan ahí: Una investigación en las afueras de Australia sugiere que mientras más tiempo se quede sentado, mayor será su riesgo de ansiedad.

Una revisión sistemática publicada en el boletín *BMC Public Health* observó nueve estudios desde el 2008 hasta el 2014 en siete países distintos que incluían a niños, adolescentes y adultos. Cada estudio medía actividades diarias sedentarias como por ejemplo estar sentado, ver televisión y utilizar la computadora y midió marcadores de ansiedad a través de varias escalas y cuestionarios. En general, hubo una evidencia moderada que asociaba las conductas sedentarias con un mayor riesgo de ansiedad. Por ejemplo, un estudio en China descubrió que los estudiantes de secundaria que pasaban más de dos horas al día frente a la pantalla tenían un 36% más de probabilidad de experimentar síntomas de ansiedad. Un estudio de Singapur descubrió que los adultos que se sentaban durante aproximadamente 10 horas por día tenían un 29% más de probabilidad de manifestar angustia psicológica o molestias emocionales.

La ansiedad, caracterizada por una preocupación excesiva, afecta a más de 27 millones de personas a nivel mundial. La condición puede ser debilitante para la vida diaria y puede incluir síntomas como por ejemplo latidos fuertes del corazón, molestias estomacales y dificultad al respirar. Los investigadores no están seguros cómo quedarse sentado puede contribuir a esta condición, pero sospechan que puede ser debido a una mala salud metabólica. También podría ser el hecho de que el tiempo que se invierte estando sentado significa tiempo no invertido en realizar actividades físicas, las cuales pueden ser útiles para disminuir la ansiedad.

En una sociedad de oficinas, automóviles, computadoras y televisores, es por lo general difícil de evitar. Haga un hábito el pararse y moverse cada hora durante el día e intente actividades de recreación como yoga o deporte en grupo.

Consuma mucha fibra

La fibra soluble puede prevenir la obesidad



“Coma menos y muévase más” es el sabio consejo convencional para perder peso, pero prevenir la obesidad no es una fórmula tan simple. Los alimentos que consumimos y los nutrientes que contienen dichos alimentos pueden tener un efecto profundo en cómo nuestros cuerpos funcionan y si subimos de peso, incluso cuando se mantienen constantes las calorías. Las nuevas investigaciones publicadas en el boletín *American Journal of Physiology - Gastrointestinal and Liver Physiology* se comprueba esta teoría y se hace referencia a las fibras solubles como una defensa contra la obesidad.

En el estudio de 2015, se alimentó a ratones ya sea con una dieta alta o baja en grasas las cuales carecían de fibras solubles. No es una sorpresa que el grupo con la dieta alta en grasas subiera rápidamente de peso, pero los ratones con la dieta baja en grasas también subieron algo de peso. Los científicos hicieron observaciones más minuciosas y advirtieron que también había cambios dramáticos en la salud del intestino y colon, incluyendo una inflamación que probablemente contribuía al incremento de peso. Cuando se agregó inulina, una fibra soluble, a las dietas, estos efectos negativos en los intestinos se reversaron de manera considerable.

Las fibras solubles como la inulina proveen de alimento a los microorganismos “aliados” en los intestinos y posee propiedades antiinflamatorias que dan soporte a la salud en los intestinos. Las inflamaciones y las molestias a la salud intestinal pueden causar resistencia a la insulina y tener un efecto en las señales de saciedad, procesos que desencadenan la obesidad. La celulosa insoluble similar a la fibra (fibra que lo ayuda a regularizarse) no tuvo este efecto.

Entre los alimentos con fuente natural de inulina se incluyen las bananas, espárragos, ajo, cebolla, puerro y alcachofas. Las Directivas Dietéticas Actuales y la mayoría de etiquetas de alimentos no diferencian entre fibras solubles y no solubles -busque por lo menos 25 gramos de fibra dietética por día de una variedad de fuentes incluyendo frutas, vegetales, judías y granos enteros para asegurar una combinación de solubles y no solubles. Comience su día con nuestro [Desayuno de Pudín de Banana con Trozos de Pistacho](#) y antes de salir de su casa agregará 9 gramos de fibra.

Nutrición personalizada

Las personas muestran distintas respuestas a las mismas comidas



Tal como se lo dirán la mayoría de nutricionistas, la nutrición y la dieta no tratan de que “un plato sirva para todos”. La genética, el tipo de cuerpo, las opciones del estilo de vida y los intestinos son solo algunos de los factores que pueden afectar cómo su cuerpo reacciona a ciertas comidas. Recientemente, investigadores de Israel exploraron el concepto de nutrición personalizada y que implicaría esto para el control de azúcar en la sangre. Los resultados se publicaron en el boletín *Cell*.

Para el estudio, los investigadores supervisaron continuamente los niveles de azúcar en la sangre de 800 adultos durante siete días. Se pidió a los

participantes seguir sus dietas normales excepto para el desayuno, el cual era una comida estandarizada dada para todos, y registrar las cantidades exactas de todas las otras comidas que consumían. Los investigadores querían ver si los niveles de azúcar en la sangre luego de las comidas (conocida como respuesta glucémica) variaban entre los participantes después de haber comido exactamente los mismos alimentos.

De hecho, los resultados mostraron una alta variabilidad entre los individuos. Los mismos alimentos causaron que los niveles de azúcar en la sangre de algunos de los participantes se incrementaran, mientras que otros mostraron una respuesta moderada o nula y viceversa. Incluso alimentos altos en carbohidratos como el pan y el cereal mostraron respuestas altamente distintas entre los individuos. Sin embargo, cuando una persona consumió la misma comida varias veces, sus respuestas fueron parcialmente consistentes.

Luego los investigadores llevaron el estudio a otro nivel. Utilizando información personal como por ejemplo indicadores de la sangre, hábitos de dieta, actividad física y microbiota intestinal desarrollaron un algoritmo que predecía de manera precisa la respuesta de la azúcar en la sangre de un individuo a una comida en un grupo de 100 personas. Luego, los investigadores utilizaron un algoritmo para desarrollar planes de comidas personalizadas para un grupo de 26 personas los cuales tuvieron éxito en mejorar el control del azúcar en la sangre.

Los resultados de este estudio muestran que cuando se trata de respuestas a la azúcar en la sangre, se pueden referir las comidas de manera universal como “buenas” o “malas”. Lo mismo puede aplicarse a los niveles de apetencia, control de peso y otras respuestas a la comida. “No existe tal cosa como una dieta perfecta”, explica Jenn LaVardera, Máster en Ciencias en Investigación y Desarrollo del Dole Nutrition Institute. “Así como las personas vienen en todas formas y tamaños, las dietas también”

¿Cómo puede comer mejor para sí mismo? Aunque aún falta tiempo para que se comiencen a recetar planes de dietas prescritas genéticamente, un buen sitio para comenzar es una consulta con un nutricionista certificado. Un nutricionista puede ayudarlo a determinar sus áreas de mejora, como por ejemplo comer más vegetales y menos carbohidratos refinados, y determinar un plan de alimentación que funcione para usted.

Acuérdese de compartir

Compartir información puede ayudar a que usted la retenga



¿Ve usted las publicaciones del *Dole Nutrition News* cada mes? ¡Es el momento de correr el rumor! Compartir artículos de los medios sociales no solo ayuda a que sus amigos se mantengan informados de lo último en cuanto a salud y nutrición, los estudios muestran que publicar artículos puede ayudarlo a conectarse mejor con y a absorber la información que lea.

Investigadores pidieron a 265 personas compartir en Facebook un artículo de un sitio web de noticias. Se designó aleatoriamente a los participantes para que compartieran una historia en la sección de noticias, muro de publicaciones o mensaje directo; dar una opinión, pregunta o nada de comentarios en la sección de comentarios; y ya sea etiquetar o no a un amigo. Los resultados mostraron cómo se vio altamente influenciado el compromiso de las personas con el contenido al compartir su historia. Al pedir la opinión de amigos e involucrarse en

la discusión de la sección de comentarios se inspiró a una mayor participación del contenido de las noticias, y aquellos que compartieron el artículo sintieron un mayor sentido de influencia. Las personas que se dirigieron o etiquetaron a amigos específicos sintieron también un mayor sentido de comunidad y participación.

En otro estudio hecho por el mismo investigador principal, 263 estudiantes universitarios exploraron varios sitios web sobre el mismo tema, pero cada sitio utilizó distintas interacciones y técnicas de participación para transmitir la información. La interacción física—hacer un clic—estaba estrechamente relacionada con la absorción de información y memoria recordatoria del contenido.

¡Comparta las noticias del *Dole Nutrition News* en sus canales de medios sociales para difundir la información, y ayudar a absorberlas también! Publique o twitee sus artículos favoritos, etiquete a sus amigos e inspire charlas sobre lo último en investigaciones de salud y nutrición. Síguenos en [Facebook](#) y en [Twitter](#) para que nunca se pierda una noticia sobre nutrición.

Obtenga la conversación culinaria iniciada compartiendo la receta de este mes [Crostini de Espinaca con Manzanas y Condimento de Uvas](#)—¡Perfecto para disfrutar con amigos mientras habla sobre las noticias del *Dole Nutrition News*!

RECETA DEL DÍA

Desayuno de pudín de bananas con trocitos de pistacho

Ingredientes:

- 2 tazas de leche de almendra y vainilla no endulzada
- 3 bananas DOLE® bien maduras, peladas y machacadas
- ½ taza de semillas de chía
- 2 cucharadas de miel
- ½ cucharadita de nuez moscada dividida
- 1 cucharadita de cáscara de naranja rallada
- ¼ de taza de avena arrollada a la antigua
- ¼ de taza de nueces de pistacho con cáscara, rostizadas y saladas
- 2 cucharadas de azúcar morena light
- 2 cucharadas de harina de linaza
- 2 cucharadas de mantequilla para untar
- 1-½ tazas de frambuesas DOLE
- 2 banana DOLE, rebanada



Preparación: 15 minutos

Total: 2 horas y 15 minutos

Rinde: 8 porciones

Instrucciones:

1. Mezcle la leche de almendras, bananas machacadas, semillas de chía, miel, 1/4 de cucharadita de nuez moscada y cáscara de naranja. Tapar; refrigerar durante 2 horas o hasta que la mezcla se espese y las semillas de chía se ablanden.
2. Precalentar en el horno a 350°F. Revestir de papel de aluminio la plancha de hornear y rociar con aceite para cocinar; dejar a un lado. Mezclar la avena, nueces de pistacho, azúcar morena, harina de linaza y el 1/4 de cucharadita de nuez moscada restante. Utilizando sus dedos, unte la mantequilla sobre la mezcla de avena. Vierta la mezcla de avena sobre un sartén preparado. Cocine de 12 a 15 minutos o hasta que se dore. Enfriar.
3. Separe algunas rebanadas de banana, frambuesas y el pudín en 8 platos para servir. Coloque los trocitos de pistacho sobre la parte superior y como aderezo coloque las bananas rebanadas y frambuesas.

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
www.dole.com

Conéctese con nosotros entrando a: www.newsletter.dole.com

