



Novedades Sobre Nutrición

Alimentando al mundo con conocimientos

Primavera está en el aire



Abril del 2016

Frutas y vegetales cargados con potasio versus complicaciones diabéticas

El potasio dietético puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas e insuficiencia renal



No es un secreto que las frutas y vegetales sean buenas para usted. Están cargados con vitaminas, minerales, fibras y fotoquímicos; las frutas y vegetales frescos tienen una sabrosa carga nutritiva con pocas calorías. Las frutas y vegetales se encuentran entre las mejores fuentes de potasio, un nutriente esencial que puede ser particularmente beneficioso para personas con diabetes tipo 2, afirma un estudio del año 2015

publicado en el boletín *Clinical Journal of the American Society of Nephrology*.

Investigadores japoneses supervisaron a 623 pacientes con diabetes tipo 2 durante aproximadamente 11 años. Al inicio del estudio, los participantes proporcionaron muestras de sangre y orina, las cuales se utilizaron para medir la excreción de potasio, un marcador de cuánto potasio hay en la dieta. Al final del período de estudio, los participantes que tenían las medidas más altas de potasio al inicio tuvieron un 67% menos de riesgo de enfermedades cardiovasculares, enfermedades renales y muerte (todas estas son complicaciones de la diabetes tipo 2), en comparación con aquellos con las medidas de potasio más bajas.

Los resultados sugieren que una dieta rica en potasio puede ayudar a proteger la salud cardíaca y renal en pacientes con diabetes tipo 2. Puede ser que este beneficio se origine por la función del potasio en el control de la presión sanguínea. Las frutas y vegetales cargados con potasio contienen además fotoquímicos, que tienen beneficios antioxidantes y antiinflamatorios y pueden también ser influyentes en juego.

Sin importar el caso, las frutas y vegetales son justo lo que el médico recomienda. Reemplazar las comidas menos saludables en su dieta con frutas y vegetales frescos es una estrategia ganadora para obtener los nutrientes vitales que su cuerpo necesita y para el control del peso, otro factor importante en el control de la diabetes.

La espinaca, batatas, calabaza, kiwi y bananas (Sí, las personas con diabetes pueden

En esta edición:

- **Frutas y vegetales cargados con potasio versus complicaciones diabéticas**
El potasio dietético puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas e insuficiencia renal
- **¿Comida rápida o comida engordante?**
La impulsividad está ligada a una frecuencia de comidas rápidas y al IMC (Índice de masa corporal).
- **Entrene su cerebro para resistirse**
Levantar pesas dos veces por semana puede disminuir el envejecimiento del cerebro
- **Magnesio de las alcachofas**
El magnesio dietético puede disminuir el riesgo de un cáncer pancreático.
- **El poder de las proteínas de las plantas**
Fuentes deliciosas de proteínas vegetarianas
- **Manténgase esbelto y proteja sus pulmones**
Una mayor salud cardiorrespiratoria puede disminuir el riesgo de cáncer al pulmón

Receta Del Día:

- **Bananas fritas tostadas con aderezo cremoso de aguacate**

disfrutar de bananas y otras frutas) son las fuentes más altas de potasio. Entre otras comidas se incluyen las habas, salmón, quínoa y almendras. Llene la mitad de su plato con frutas y vegetales durante las comidas y trate de incluir por lo menos 3.500 mg de potasio en su dieta diaria, lo cual puede lograrse fácilmente con este menú sugerido. Para una comida rápida con contenido de potasio, pruebe nuestro [Bananas fritas rostizadas con aderezo cremoso de aguacate](#).

¿Comida rápida o comida engordante?

La impulsividad está ligada a una frecuencia de comidas rápidas y al IMC (Índice de masa corporal).



Luego de un largo día en el trabajo, a menudo queda poca energía para planificar, comprar y cocinar una comida casera nutritiva. ¡Qué conveniente -y pecaminosamente delicioso! -así se ve el autoservicio de comidas. Si esto lo describe, puede que quiera hacer un alto antes de salir de la autopista hacia el local de comida rápida más cercano. Un estudio del boletín *Journal of Academy of Nutrition and Dietetics* vincula este tipo de impulsividad a un consumo mayor de comida rápida y a un mayor IMC (Índice de masa corporal).

Investigadores de Auburn University reclutaron a 478 adultos para completar una encuesta en línea que evalúa los hábitos de consumo e impulsividad. Los participantes respondieron a preguntas de qué tan a menudo y por qué comían en restaurantes de comida rápida. También completaron una prueba para determinar la impulsividad, definida como la tendencia para preferir una satisfacción inmediata a beneficios a largo plazo.

Los resultados vincularon tanto la frecuencia de consumo de comidas rápidas como el IMC a una mayor impulsividad. Las personas con mayor impulsividad comieron un 19% más en restaurantes de comida rápida que aquellos con la menor impulsividad, y las personas obesas mostraron la impulsividad más alta. Aunque comportamientos impulsivos significa optar por una satisfacción inmediata, solo un 12% de los participantes dijo que la comida rápida sabe mejor y únicamente un 10% dijo que es más barato que comer en casa. ¿Qué es lo gratificante acerca de ello?

Las personas que comen fuera de casa -en restaurantes de comida rápida u otros lados -tenden a consumir más calorías y tienen un mayor riesgo de obesidad, diabetes y enfermedades cardíacas. Cocinar en casa puede parecer desmotivante, pero los planes semanales para cocinar pueden aliviar el estrés de mezclar el desayuno, almuerzo o cena incluso en los días más impulsivos y héticos. Utilice el fin de semana para planificar su menú, haga una lista de supermercado, haga las compras y haga lo más que pueda del trabajo de preparación. A continuación algunos consejos para hacer de las comidas saludables algo que sea agradable:

1. Haga un lote de panecillos de trigo entero para tenerlos disponibles en el desayuno.
2. Corte piñas frescas, melón cantaloupe y mango y guárdelos en el refrigerador.
3. Rostice vegetales en sarténes grandes para utilizarse en ensaladas o como una entrada rápida.
4. Prepare quinua, arroz integral y otros granos enteros.
5. Cocine una olla de vegetales, chili y congélelos en porciones individuales.
6. Llénese durante las noches de la semana de vegetales con una comida rápida salteada. Pruebe nuestro [Salteado de limón, jengibre y vegetales](#).

ADICIONAL: Una vez que se establezcan las comidas, trate también de ser menos impulsivo con respecto a las comidas. En lugar de ir a lo que sea que esté más cerca cuando tenga hambre, evalúe si hay una mejor opción disponible para el futuro. Puede que un buñuelo suene gratificante cuando esté sobre la marcha, pero es probable que pueda esperar y disfrutar de una banana y mantequilla de maní en casa. Si ya sabe que va a estar fuera todo el día (o se quedará en la oficina), empaque uno de estos saludables bocadillos para llevar o tenerlos en su escritorio.

Entrene su cerebro para resistirse

Levantar pesas dos veces por semana puede disminuir el envejecimiento del cerebro



Si pensó que levantar pesas era solo para ratas de gimnasio o atletas, inténtelo nuevamente. Las personas de todos los géneros, tamaños y edades pueden disfrutar de los beneficios de levantar pesas, lo cual va más allá de entrenar los músculos y la fuerza. De acuerdo con una investigación canadiense, entrenar dos veces por semana en la resistencia puede ayudar a disminuir los efectos del envejecimiento del cerebro.

Para el estudio de un año de duración, publicado en el boletín *the Journal of the American Geriatrics Society*, se dividió a 42 mujeres canadienses entre 65 y 75 años de edad en tres grupos. Uno de los grupos practicó la resistencia una vez por semana. Otro grupo practicó la resistencia dos veces por semana, y el último grupo tomó clases de equilibrio y tono dos veces por semana. Un mes antes de comenzar y al final de la prueba, los participantes fueron sometidos a una IRM (Imagen por resonancia magnética) para detectar lesiones en la materia blanca; indicadores de daños en el cerebro. Al final del estudio, aquellos que se sometieron a clases de una hora de resistencia dos veces por semana tuvieron un volumen de lesión considerablemente menor de la materia blanca que el grupo de equilibrio y de tono.

La lesión en la materia blanca, común en aproximadamente 85% de los adultos mayores, puede incrementar el riesgo de demencia y caídas y ser perjudicial para la calidad de vida. La diabetes, la hipertensión y la salud cardiovascular pobres son factores de riesgo para lesiones de la materia blanca, por lo tanto un entrenamiento de resistencia puede ser una estrategia promisoriosa para impedir lesiones en la materia blanca y dar un soporte a la salud general.

El entrenamiento de la fortaleza a lo largo de la adultez y en los años de la tercera edad han extendido los beneficios a la salud. Un estudio de España descubrió que las personas de más de 90 años que ejercitaban con pesas dos veces por semana tenían mayor facilidad para caminar y ponerse de pie, y no tuvieron caídas después de tres meses. Una revisión en el boletín *American Journal of Lifestyle Medicine* vincula el entrenamiento de la fortaleza con una disminución de la ansiedad, fatiga, intensidad de dolor, osteoartritis y fibromialgia y mejoras en la cognición, calidad de sueño y autoestima.

¿No estoy seguro de dónde empezar? Consulte a un entrenador en su gimnasio local, o invierta en unas pesas y siga un DVD de ejercicios o clases en línea en casa. Hable con su médico antes de comenzar cualquier rutina nueva de ejercicios.

Magnesio de las alcachofas

El magnesio dietético puede disminuir el riesgo de un cáncer pancreático.



Ha llegado la primavera y con ella también la temporada de la alcachofa . Aunque no podemos elogiar tanto esta deliciosa verdura, uno de sus mejores beneficios puede ser el magnesio que provee. La mitad de una alcachofa contiene un contenido abrumador de 77 mg de magnesio -19% del valor diario -por solo 60 calorías. Hemos discutido anteriormente el impacto vital de este mineral en la salud. Un estudio obtenido de Indiana University complementa la evidencia de que necesitamos más magnesio, sugiriendo que el magnesio dietético puede ser beneficioso para disminuir el riesgo de un cáncer pancreático.

Los investigadores hicieron un seguimiento a 66.806 hombres y mujeres de 50 años de edad en adelante durante aproximadamente 7 años. Al inicio del estudio, los participantes respondieron preguntas acerca de las comidas que comían típicamente y su historial de salud. Los investigadores utilizaron la información dietética para determinar el consumo diario de magnesio. A lo largo del período de estudio, se supervisó si los participantes desarrollaban cáncer o morían.

En comparación con aquellos que cumplieron con el RDA (Consumo dietético recomendado por sus siglas en inglés) de magnesio, el grupo que consumió menos del 75% de su RDA vio un incremento del 76% en el desarrollo de cáncer pancreático. Cada 100 miligramos por día de disminución en el consumo de magnesio estaba ligado a un 24% de disminución en eventos de cáncer pancreático. Los investigadores sospechan que el magnesio dietético puede ayudar a disminuir el riesgo de un cáncer pancreático disminuyendo también el riesgo de diabetes tipo 2, un factor de riesgo para el cáncer pancreático.

“Aunque se necesitan más estudios, la población en general debe esforzarse por obtener el magnesio recomendado diariamente a través de la dieta, como por ejemplo de verduras de hojas verdes y oscuras o de las nueces, para prevenir cualquier riesgo de cáncer pancreático,” explica el líder del estudio Daniel Dibaba en una rueda de prensa. La mayoría de norteamericanos no obtienen el magnesio suficiente en sus dietas, por lo tanto agregar alcachofas y otros alimentos con contenido de magnesio como la mantequilla de almendras, espinacas, mantequilla de zapallo y patatas es una buena manera de cumplir con sus necesidades.

Pruebe nuestras [alcachofas rápidas al vapor con aderezo de limón](#) como una manera rápida, sabrosa y temporal de obtener una buena dosis de magnesio en su plato.

El poder de las proteínas de las plantas

Fuentes deliciosas de proteínas vegetarias



Proteína es una palabra que se repite comúnmente en el mundo dietético, ¿pero sabe usted cuánta proteína necesita en realidad su cuerpo? De acuerdo con la Encuesta Nacional de Evaluación de Salud y Nutrición, el hombre norteamericano promedio consume aproximadamente 102 gramos de proteína por día, y el promedio para mujeres es de aproximadamente 70 gramos. La realidad es que, la mayoría de las personas necesitan aproximadamente 0,36 gramos de proteína por libra de peso corporal por día -¡Eso es solo 61 gramos para un hombre de 170 libras!

Demasiada proteína, especialmente proteína animal, se ha vinculado a infertilidad, cáncer y mortalidad en general. Es un concepto errado común que los vegetarianos no obtienen la proteína que necesitan, pero existen muchas plantas con contenido de proteínas que no vienen con estos riesgos. Las proteínas vegetales son también más amigables para el medioambiente, la billetera y la cintura. Hemos compilado algunas de las mayores fuentes de proteína vegetal que puede agregar a su dieta diaria.

Lentejas: Puede que sean pequeñas, pero contienen proteínas -solo una taza contiene 18 gramos. Las lentejas son también una gran fuente de carbohidratos complejos y fibras para proveerle de mucha energía y hacerlo sentir lleno sin llenarlo mucho. Son extremadamente versátiles y utilizadas comúnmente como el ingrediente principal en curris, sopas y estofados. Se pueden utilizar para hacer albóndigas vegetarianas, como en nuestra receta para [“Albóndigas” de lenteja con pesto de col](#).

Frijoles Negros: Los frijoles han sido una materia prima en la cocina durante mucho tiempo, y es fácil ver el por qué. Solo la mitad de una taza de frijoles contiene aproximadamente 8 gramos de proteína así como también 7,5 gramos de fibra por solo 114 calorías.

Los frijoles negros son también antocianinas, un compuesto antioxidante con efectos antiinflamatorios. Aunque quizás sean más conocidos por su función prominente en las comidas latinoamericanas e hispánicas, los frijoles negros también se pueden utilizar para hacer hamburguesas y negritos. [Cacerolas de aguacate con frijoles negros y lechuga](#) es un plato fácil que le encantará a toda la familia.

Nueces y mantequilla de nueces: ¡Llénese de nueces! Una porción de 2 cucharadas de mantequilla de nuez o una porción de 1/4 de taza de nueces contiene aproximadamente de 7 a 9 gramos de proteína. Las nueces constituyen un bocadillo perfecto ya que son fáciles de llevar y solo necesita unas cuantas para sentirse satisfecho. Haga su propia combinación de frutos secos combinando sus nueces favoritas y frutos secos o decore su ensalada o avena para obtener un complemento de proteínas. Puede también agregar mantequilla de nueces a los batidos—pruebe [The Tropics](#) hechos con piña, bananas y mantequilla de almendras.

Quinoa: ¿Busca algo nuevo? Aunque técnicamente la quinoa es una semilla, se utiliza más a menudo como un grano en la cocina. Una porción de media taza tiene de 7 a 9 gramos de proteína. Sustituya la quinoa por arroz o pasta, mézclela en una ensalada o pruébela en el desayuno combinada con leche de almendra y arándanos. [Ensalada de quinoa y espárragos](#) es el plato perfecto para la primavera.

Soya: Los productos de soya incluyendo el queso de soya, tempeh y las vainas de soya son sustitutos bien conocidos de la carne. El queso de soya tiene una textura suave y sedosa que embebe bien con sabores -¡experimente con sus especias y marinadas favoritas! Las vainas de soya y la soya cosechadas en una etapa previa, son deliciosas fuera de la vaina o descascaradas en ensaladas, como en nuestra receta de [Brotos Verdes de Primavera](#).

Manténgase esbelto y proteja sus pulmones

Una mayor salud cardiorespiratoria puede disminuir el riesgo de cáncer al pulmón



¿Alguna vez ha comenzado a correr, andar en bicicleta o nadar tan rápido que tiene que detenerse y contener su respiración? Es cuando uno alcanza su VO_2 máximo, la cantidad máxima de oxígeno que el cuerpo puede consumir y utilizar durante un ejercicio y una manera útil de medir la buena salud cardiorespiratoria. Un VO_2 máximo es beneficioso para atletas que necesitan avanzar más lejos y rápido, pero los beneficios pueden extenderse más allá de la línea de meta de la carrera. Un estudio de Finlandia descubrió que una mayor salud cardíaca puede ayudar a proteger contra el cáncer del pulmón.

Para el estudio, publicado en el boletín *Journal of Science and Medicine in Sport*, 2.305 hombres entre 42 a 61 años de edad ejercitaron hasta el máximo sobre una bicicleta fija, volviéndose la carga de trabajo más dura mientras más tiempo pasean. Los investigadores midieron el consumo de oxígeno y determinaron su salud cardiorespiratoria midiendo el VO_2 máximo en los ciclistas.

Casi 20 años después, los investigadores hicieron un seguimiento de la salud de los participantes. Los hombres que tuvieron el VO_2 máximo más alto tuvieron una reducción del 31% en el riesgo de cáncer al pulmón en comparación con los hombres con el VO_2 máximo más bajo. Los investigadores atribuyen este efecto a los beneficios de la actividad física: función inmune mejorada, equilibrio de la energía y manejo saludable del peso.

La edad, el género y la genética juegan un papel importante en determinar el VO_2 máximo pero sus opciones de estilo de vida también juegan un papel. Puede incrementar su salud cardiorespiratoria manteniendo un peso saludable, haciendo ejercicios regularmente y, quizás lo más importante, no fumando. Combine su rutina de ejercicios para obtener los mejores beneficios. Varíe sesiones más extensas de cardio con sesiones de intervalos más cortos, y más intensos cada semana. Fortalecerá su corazón, músculos y pulmones; mejorará su capacidad de oxígeno; y reducirá potencialmente su riesgo de cáncer al pulmón y otras enfermedades crónicas.

ADICIONAL: ¿Desea incorporar un entrenamiento de intervalos a su rutina de ejercicios? Una investigación publicada en el boletín *Medicine & Science in Sports & Exercise* sugiere que un HIIT (Entrenamiento de intervalos de alta intensidad por sus siglas en inglés) puede en realidad sentirse más fácil que un ejercicio continuo logrando al mismo tiempo la misma quema calórica.

RECETA DEL DÍA

Bananas fritas tostadas con aderezo cremoso de aguacate

Ingredientes:

- 4 Bananas DOLE® firmes
- Rociador de aceite de oliva de cocción
- sal al gusto, dividida
- polvo de chili, al gusto
- comino fresco, al gusto
- 1 aguacate maduro, pelado y rebanado
- 1 clavo de olor, pelado y rebanado
- jugo de ½ lima



Instrucciones:

1. Precalear el horno a 375°F. Revestir una plancha de cocción con papel manteca y rociarla con rociador de aceite de oliva.
2. Pele las bananas y córtelas por la mitad de manera cruzada. Corte cada pedazo a lo largo en la mitad. Coloque la banana, córtela a los lados y rebánela en pedazos de un grosor deseado. Coloque los pedazos sobre la plancha de cocción.
3. Rocíe los pedazos con rociador de aceite de oliva y sazone con sal, polvo de chili y comino. Cocine durante por 20 minutos. Utilice una espátula para voltear los pedazos. Continúe cocinando durante 15 a 20 minutos.
4. Mientras tanto, combine el aguacate, ajo, sal y jugo de lima en el procesador de alimentos. Cúbralos; mezcle hasta que se ablande. Sírvalo con bananas fritas tibias.

Preparación: 10 minutos

Total: 50 minutos

Rinde: 6 porciones

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

