



mayo de 2016



# Novedades Sobre Nutrición

*Alimentando al mundo con conocimientos*

## Las sensacionales frutillas

*Las frutillas pueden mejorar la sensibilidad a la insulina*



No tenemos nada en contra de las flores en mayo, pero lo que realmente queremos destacar son las frutillas. Con una explosión de sabor y nutrición, las frutillas proveen de una excelente fuente de vitamina C y manganeso más tres gramos de fibra por cada taza. Otra razón para deleitarse con esta jugosa fruta roja: Pueden ayudar en la lucha contra la diabetes. Un estudio del año 2016 patrocinado por la California

Strawberry Commission y publicado en el boletín *Molecular Nutrition & Food Research* explicaba el porqué de ello.

Los investigadores del Instituto de Tecnología de Illinois reclutaron a 21 adultos obesos con resistencia a la insulina -un factor de riesgo considerable para la diabetes tipo 2 -para consumir un desayuno alto en grasas y carbohidratos junto con una de cuatro bebidas. Tres de las bebidas se hicieron con frutillas secas congeladas (conteniendo el equivalente a 0.7, 1.5 o 3 tazas de frutillas) una de las bebidas no contenía frutillas. Durante seis horas después del desayuno los investigadores controlaron la sangre de los participantes.

En comparación con otras bebidas, la bebida con la mayor cantidad de frutillas redujo las concentraciones de insulina post-comidas en aproximadamente un 12%, un efecto que podría ayudar a disminuir el riesgo de la diabetes y otros trastornos metabólicos. Los investigadores hicieron un control de fibra en los análisis, sugiriendo que los polifenoles en las frutillas, especialmente antocianinas, son los compuestos que efectúan la señalización de la insulina.

¿Busca maneras de incorporar más frutillas en su dieta? Las frutillas cortadas en el yogurt son un postre conocido y realmente favorito, pero realmente estamos realzando el sabor en Dole usando las frutillas en maneras inesperadas. Nuestras **Rostizado Verde con Frutillas** se convierten en la estrella de cualquier fiesta, combinando lo salado con lo dulce al mezclar frutillas y bananas con aguacate y un poco de queso feta.

## En esta edición:

- **Las sensacionales frutillas**  
*Las frutillas pueden mejorar la sensibilidad a la insulina*
- **Limpieza de primavera con la dieta**  
*Las comidas ultra procesadas pueden agregar un exceso de azúcar y libras*
- **No se olvide del pescado**  
*Consumir mariscos puede disminuir el riesgo de Alzheimer*
- **Brócoli: Enemigo del cáncer**  
*El brócoli está vinculado a una progresión más baja del cáncer al hígado*
- **Locura del coco**  
*¿Es el aceite de coco saludable en realidad?*
- **Reducción con pérdida de peso**  
*Escuchar los sonidos de los alimentos puede ayudarlo a comer menos*

## Receta Del Día:



- **Ensalada de col con brócoli y fruta**

## Limpeza de primavera con la dieta

*Las comidas ultra procesadas pueden agregar un exceso de azúcar y libras*



¿Se encuentra haciendo una limpieza de primavera? No termine únicamente con el polvo y la mugre domésticos. Un estudio del año 2016 publicado en *BMJ Open* determinó que los alimentos en su dieta diaria también podrían necesitar de una buena limpieza.

Los investigadores observaron las dietas de 9.137 estadounidenses de un año de edad en adelante y clasificaron los alimentos que consumían en cuatro categorías: no procesadas (como frutas y vegetales), ingredientes culinarios procesados (como aceites vegetales), alimentos procesados (como el queso) y alimentos ultra procesados. Los alimentos ultra procesados eran alimentos que requerían de una formulación más allá de la que típicamente requeriría en su propia cocina, como pan, galletas y bocadillos empacados hechos con colorantes, edulcorantes o conservantes agregados.

En promedio, los participantes consumieron 2.069,5 calorías por día (recuerde, este promedio incluía a niños pequeños y niños más grandes que comen menos que un adulto) de las cuales 57,9% eran calorías de alimentos ultra procesados. Los azúcares agregados proveían un promedio de 292,2 calorías por día, de las cuales 90% eran de alimentos ultra procesados. Las frutas, incluyendo los jugos recién exprimidos, proveían únicamente del 5,2% del promedio de calorías diarias (97,5 calorías), mientras que los vegetales solo venían con un insignificante 0,7%, de 13,5 calorías por día.

Los azúcares agregados en la dieta son dañinos para la salud y contribuyen a incrementar el riesgo de obesidad, diabetes y enfermedades cardíacas. Suprima los azúcares agregados reduciendo los alimentos ultra procesados, y reemplace estos ítems con alimentos más saludables, procesados mínimamente o no procesados como por ejemplo las frutas y vegetales. Recuerde, la azúcar natural de las frutas enteras no viene con los mismos riesgos que la azúcar agregada. Además, los alimentos vegetales tienden a contener menos calorías y vienen con vitaminas, minerales y fitoquímicos.

¿Dieta blanda? ¿Aburrido? ¡¡Para nada!! ¡Vea lo sabroso que puede ser un día sin agregar azúcar con este menú delicioso!

**Desayuno:** Yougurt griego bajo en grasas con aderezo de banana, arándanos en rodajas y nueces machacadas

**Almuerzo:** Ensalada combinada de primavera con salmón y sus vegetales favoritos, con aderezo de aceite de oliva y vinagre balsámico.

**Bocadillo:** Zanahorias y apio con guacamole o humus hecho en casa.

**Cena:** **Risotto Barley con Champiñones**—este platillo cremoso combina el brócoli bien rostizado y limón

**Postre:** ¿Postre sin azúcar agregada? ¡Claro que sí! Convierta las bananas en un “helado” de un solo ingrediente con Yonanas® (Para aquellos que no tengan un máquina de Yonanas, simplemente coloque rebanadas de banana congelada en un procesador de alimentos). Para obtener un helado de frutas naturalmente dulce agregar como aderezo arándanos frescos o piña rebanada.

## No se olvide del pescado

*Consumir mariscos puede disminuir el riesgo de Alzheimer*



Aunque el contenido de mercurio haya alejado los mariscos de la mesa, comer pescado es muy saludable. Un estudio de Rush University del año 2016 sugiere que los beneficios de comer pescado exceden con creces los riesgos en lo que respecta a salud cerebral.

Los investigadores examinaron autopsias del cerebro en 286 individuos que fueron parte de un estudio de envejecimiento, que evaluaba los signos de progresión de la enfermedad de Alzheimer y los niveles de mercurio en el cerebro. Observaron a todo el que portaba el gen ApoE4, un factor de riesgo genético para el Alzheimer y analizaron además la información de dieta para determinar qué tan a menudo consumían pescado.

Aunque cenar pescado se asociaba más a menudo con niveles de mercurio más altos en el cerebro, el contenido de mercurio en el cerebro parecía ser inofensivo. Además, entre aquellos con el gen ApoE4, comer mariscos por lo menos una vez a la semana estaba asociado con una menor neuropatología de la enfermedad de Alzheimer. Los suplementos del aceite de pescado no tenían un efecto benéfico.

Estas son excelentes noticias para todos los amantes de los mariscos. Los mariscos, incluyendo el salmón, sardinas y trucha arcoíris, proveen de proteínas, ácidos grasos omega-3 y muchas vitaminas y minerales (estos peces tienen además un bajo contenido de mercurio). Escoja pescado a la parrilla, al vapor o rostizado y evite cualquier cosa apanada o frita. Mantenga los tamaños de porciones en seis onzas o menos -aproximadamente el tamaño de una chequera. Para un sabor adicional agregue una gotitas de jugo de limón y sus hierbas y especias favoritas. ¡Haga un bien a su cerebro y recuerde servir algo de pescado esta semana! Pruebe nuestro [Salmón glaseado a la parrilla y salsa picante de piña, jengibre y durazno](#).

**ADICIONAL:** Aproveche el espárrago de primavera—consumir alimentos ricos en folatos puede también ayudar a reducir el riesgo de un trastorno cognitivo y la enfermedad de Alzheimer.

## Brócoli: Enemigo del cáncer

*El brócoli está vinculado a una progresión más baja del cáncer al hígado*



Con solo 50 calorías por porción, el brócoli tiene un contenido alto de fibras, folatos y vitaminas A, C y K. ¿Y aún no se convence de agregar brócoli a su plato? Dos estudios recientes indican a este vegetal verde como una defensa potencial contra el cáncer.

En un estudio del año 2015 publicado en el boletín *The Journal of Nutrition*, investigadores de la Universidad de Illinois alimentaron a ratones con una de cuatro dietas: una dieta de control o una dieta Occidental (alta en grasas y azúcar), con o sin brócoli. Seis meses después, analizaron la acumulación

de grasa y desarrollo de tumores en los hígados de los ratones, encontrando que los ratones que consumieron brócoli tenían menos triglicéridos en el hígado, menor daño al hígado y una progresión más lenta en desarrollo de tumores. Un estudio distinto hecho en Oregon en el año 2015 observó los efectos del sulforafano, un compuesto derivado del brócoli, en la progresión de cáncer de mamas. Cincuenta mujeres con mamografías anormales recibieron durante ocho semanas ya sea extracto de semilla de brócoli con contenido de sulforafano (equivalente a aproximadamente una taza de cabezas de brócoli por día) o un placebo. Aquellas que recibieron el complemento con brócoli mostraron un crecimiento de células cancerosas más lento y una actividad reducida de las enzimas HDAC, un efecto que ayuda a suprimir los tumores.

Adaptar el brócoli en su dieta diaria es más fácil de lo que piensa. El brócoli se puede comer crudo, al vapor, salteado, a la parrilla, rostizado o blanqueado. Disfrútelo como un plato acompañante con pescado a la parrilla, cómalo como un bocadillo recubierto por humus o agréguele pasta de granos enteros y pesto. Para un plato acompañante divertido y festivo, prueba nuestra [ensalada de brócoli y frutas](#) hecha con frutillas, bananas, uvas y apio.

**ADICIONAL:** De acuerdo con investigadores británicos el brócoli puede también proteger los vasos sanguíneos de un daño oxidante causado por los radicales libres.

## Locura del coco

*¿Es el aceite de coco saludable en realidad?*



Todos se han vuelto locos por los cocos. El aceite de coco es uno de los ingredientes de tendencia actual en la cocina, y no solo en productos cocinados y salteados. Los entusiastas de la salud a nivel del país están agregando aceite de coco al café, mezclándolo en batidos e incluso comiéndolo en cucharadas. ¿Pero el aceite de coco, que en realidad tiene un 92% de grasa saturada, es saludable?

Un meta análisis del año 2016 publicado en el boletín *Nutrition Reviews* determina que la respuesta es “NO” en lo que respecta a salud cardiaca. Investigadores de Nueva Zelanda revisaron 21 estudios que observaban el efecto del aceite de coco en el riesgo cardiovascular. En general, se determinó que el aceite de coco elevaba el colesterol total y LDL de manera considerable más que los aceites vegetales no saturados (aunque no tanto como la mantequilla). Los investigadores concluyen en que no existe evidencia para que el aceite de coco deba ser visto de manera diferente a otros alimentos altos en grasas saturadas.

La aureola de salud del aceite de coco surgió de la publicidad reciente de los MCFA (Ácidos grasos de cadena media por sus siglas en inglés) -lo que se dice es que estas grasas se comportan de manera distinta a los ácidos grasos saturados de cadena larga dañinos para el organismo. Los MCFA son absorbidos más rápidamente y enviados directamente al hígado en donde se pueden utilizar como energía. El ácido graso principal en el aceite de coco es ácido láurico, y aunque se puede clasificar ya sea como una cadena mediana o larga, va de la mano con la cadena larga en términos de metabolismo. Resulta ser que solo un 4% de las grasas en el aceite de coco se pueden clasificar como de cadena media, haciendo que sea inexacto considerar que el aceite de coco contenga mayormente ácidos grasos de cadena media.

En resumidas cuentas, un poco de aceite de coco consumido junto con una dieta rica en frutas y vegetales probablemente no afecte su salud, pero le ira mejor manteniendo el aceite de oliva como el aceite reglamentario en su cocina. “Utilizo una pequeña cantidad de aceite de oliva en muchas de mis recetas ya que veo que tiene un verdadero beneficio de salud en comparación con la mayoría de grasas” explica el Chef Mark Allison, Director de Nutrición Culinaria en Dole.

Y de ninguna manera debería agregar cucharadas de aceite de coco como un suplemento. Mark cita: “Yo un gran creyente de la moderación en todas las cosas, especialmente en lo que concierne a comidas.” Mantenga el consumo de grasas saturadas por debajo del 7% de su consumo de calorías diarias, y escoja principalmente grasas saturadas como aceite de oliva y otras listadas en la [guía práctica de aceites](#).

## Reducción con pérdida de peso

*Escuchar los sonidos de los alimentos puede ayudarlo a comer menos*



Llámelo molestoso, llámelo fastidioso, llámelo como quiera -el masticar, comer, sorber y crujir al comer quizás tengan en realidad un beneficio. Las comidas se pueden considerar como un sentido de sabor “olvidado” e incluso puede asociarse a cuánto consumimos. Dos investigadores estadounidenses comprobaron recientemente esta idea en tres mini-estudios distintos publicados en el boletín *Food Quality and Preference*.

Para la primera prueba, se dio a 181 estudiantes una cacerola con galletas y se les pidió comerlas haciendo ruido, calladamente o normalmente. Se les pidió que por lo menos probaran una galleta y tenían la opción de comer las que quisieran.

Se les pidió a los participantes enfocarse en sus ruidos al comer, los que comían con ruido comieron un 22% menos de galletas que aquellos que comieron normalmente.

En una segunda prueba, 67 estudiantes comieron rosquillas mientras que escuchaban el ruido blanco en diferentes volúmenes. Aquellos que escucharon sonidos callados en el ambiente, lo cual significaba que podían escuchar mejor sus sonidos al comer, comieron aproximadamente un 33% menos de rosquillas. En una tercera prueba, se dio pedazos de pan pita a 156 estudiantes junto con una de dos descripciones: una se enfocaban en los crujidos y la otra en el sabor. Aquellos que leyeron la descripción “crujiente” comieron aproximadamente un 18% menos de pan pita.

El sonido, junto con el olor, vista, tacto y por supuesto sabor, abarcan toda la experiencia sensorial externa del comer y pueden afectar cómo respondemos a señales internas de hambre. En lo que concierne a manejo del peso, el control de las porciones es crucial, y comer a consciencia -esto significa, poner atención a y apreciar todos los aspectos de su comida, incluyendo el sonido -esto puede incrementar la satisfacción en las comidas y mantener controlados los tamaños de las porciones.

¿Busca algo nuevo que probar? Nuestra [Ensalada de Coles de Bruselas y Piña Rostizada](#) está hecha con frutas y vegetales quebradizos y almendras crujientes. ¡Saboree cada bocado!

# RECETA DEL DÍA

## Ensalada de col con brócoli y fruta

### Ingredientes:

- 1 libra de brócoli DOLE®
- ½ taza de corazones de apio Premium DOLE, rebanados de modo fino
- 1 banana DOLE, pelada y cortada en pedazos de ¼ de pulgada
- ¾ de taza de frutillas DOLE, sin cáscara y rebanadas
- ¼ de taza de uvas DOLE, cortadas en cuartos
- ¼ taza de pedazos de nueces
- ⅓ de taza de col en frasco o aderezo de semilla de ababa



### Instrucciones:

- CORTAR** el brócoli en cabezuelas, dejando 1 pulgada del tallo. Corte las cabezuelas en rebanadas de ¼ de pulgada. Corte rebanadas largas en la mitad, según sea necesario.
- COMBINE** el brócoli, apio, bananas, frutillas, uvas y nueces en una gran cacerola. Coloque un aderezo sobre la ensalada y remueva suavemente para cubrir de modo parejo.

**Tiempo total:** 20 minutos

**Rinde:** 6 porciones

Nota: Se puede sustituir el aderezo de limón y aceite de oliva por aderezo de ensalada de col en botella.

Consejo: ¿Está apurado? Use el accesorio de rebanar en su procesador de alimentos para rebanar las cabezas del brócoli.

## 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](http://www.dole.com)

