

ya que hacer cambios importantes del estilo de vida (y mantenerlos) se hace más fácil cuando se cuenta con el apoyo de otros. Agregue más frutas y vegetales a su día probando nuestras recetas más nuevas -con contenido de frutas y vegetales y hechas para disfrutarse con la familia y amigos. Para un platillo de entrada que encantará a todos, pruebe nuestra [Coliflor y Brócoli Picantes y Acaramelados](#), el acompañamiento perfecto para salmón o pollo a la parrilla.

Respire más profundamente con frutas y vegetales

La dieta rica en fibras puede mejorar la salud pulmonar



Ya conocemos que las fibras dietéticas pueden ayudar en el control de peso, dar soporte a la salud intestinal, defender contra bacterias dañinas y ayudar a mantener la regularidad. Una nueva investigación publicada en el boletín *Annals of the American Thoracic Society* descubrió que la fibra puede ayudarlo también a respirar más fácilmente.

Utilizando datos de NHANES, una encuesta nacional sobre la salud, los investigadores observaron los hábitos de dieta de 1.921 adultos entre 40 a 79 años de edad y analizaron su función pulmonar por medio de una espirometría, la cual mide qué tan rápido se pueden vaciar los pulmones llenos y el volumen total de aire exhalado. Se clasificó a los participantes con una respiración ya sea normal, restringida u obstruida.

Aproximadamente un 68% de las personas que comieron más de 17,5 gramos de fibra por día tuvieron una función pulmonar normal, en comparación con solo un 50% de aquellos que comieron menos de 10,5 gramos de fibra por día. Aproximadamente un 30% del grupo de fibra baja tuvo una restricción respiratoria, mientras que lo mismo iba para solo un 15% del grupo de fibra alta. De acuerdo con las pruebas, las personas que comieron más fibra tuvieron mayor capacidad pulmonar y pudieron exhalar más aire en un segundo. Las frutas, vegetales y legumbres con contenido de fibra parecían tener el mayor efecto en la salud pulmonar.

Los investigadores no pueden afirmar con seguridad por qué la fibra dietética es buena para los pulmones, pero podría atribuirse a la función antiinflamatoria de la fibra en el cuerpo o a las mejoras a la flora intestinal gracias a la fibra. Aunque los investigadores tomaron en cuenta otros nutrientes beneficiosos y riesgos dietéticos asociados a la función pulmonar en su análisis, aún existe una posibilidad que el consumo de fibra pudiera ser simplemente un indicador de una dieta general más saludable, haciendo de esto una asociación y no una causa y efecto. De cualquier manera, una dieta saludable es positiva para sus pulmones y este estudio es un buen recordatorio del por qué es importante comer toda la fruta y el vegetal, no solo los nutrientes individuales en forma de suplemento.

Agregue más frutas y vegetales ricos en fibra a su día probando nuestro batido [Refreshante](#), hecho con apio, piña, banana y manzana. Intente también con arándanos, peras, patatas cocidas con cáscara y alcachofas, las cuales son particularmente ricas en fibra dietética.

ADICIONAL: La alimentación saludable produce pulmones más saludables. Un estudio del año 2015 descubrió que las personas que comían la dieta más saludable tuvieron un riesgo menor del 33% de diagnosis de EPOC en comparación con aquellos que consumieron la dieta menos saludable. Las dietas saludables contenían abundante fruta, vegetales, granos enteros, nueces y legumbres.

Un estímulo a la salud de los hombres

Jugar fútbol puede disminuir el IMC



¡Amárrense los zapatos y vamos al campo de juego! Un estudio de la Universidad de Copenhague descubrió que el fútbol puede ser más que únicamente un juego en lo que respecta a una mejor salud.

Los investigadores dividieron a 26 hombres mayores (edad promedio de 68 años) en tres grupos: Un grupo jugó fútbol durante una hora una o dos veces por semana, otro grupo levantó pesas y el tercero fue un grupo de control y no hizo ejercicios. Luego de 52 semanas, el grupo que jugó fútbol observó una pequeña caída en el IMC, mientras que el grupo de pesas no vio ningún cambio y el grupo de control en realidad subió de peso.

Los investigadores observaron beneficios a nivel celular también. El grupo de fútbol vio un incremento del 59% en la expresión del SOD-2, un gen que ayuda a combatir el estrés oxidante y la inflamación, y un 30% de incremento en el GLUT-4, un transportador que elimina el azúcar de la sangre y lo lleva a las células para energía (un buen efecto para la prevención de la diabetes).

Los beneficios del fútbol no terminan aquí. Estudios anteriores hechos por el mismo grupo de investigadores demostraron que cuatro meses de sesiones de entrenamiento de una hora dos veces por semana mejoraban la admisión máxima de oxígeno en un 15% y la función muscular en un 30%. El entrenamiento de fútbol también mostró una promesa de protección contra la osteoporosis, la retención de minerales cada vez mayor (calcio, hierro, fósforo, zinc, etc.) en los huesos de ancianos.

No es necesario que juegue como David Beckham para agregar algo de fútbol a su rutina de buena salud. ¡Reúna a unos cuantos amigos, encuentre un campo de fútbol y que comience el juego! Si trata el deporte con mayor seriedad, encuentre una liga local a través de un club de salud o un centro comunitario.

Los vegetales crucíferos derrotan a la diabetes

El compuesto de sinigrina previene la formación de los AGE.



De acuerdo con el CDC, más del 9% de los norteamericanos tienen diabetes y más de uno de cada tres adultos son pre diabéticos, colocando a estos individuos en un riesgo severo de complicaciones de salud. Tal como lo discutimos en el mes de diciembre, el azúcar alto en la sangre asociada con la diabetes puede resultar en la formación de AGE (productos finales de glucación avanzada), compuestos dañinos que están asociados a las enfermedades renales, trastornos nerviosos, cataratas y enfermedad de Alzheimer. Nuevas investigaciones de la India descubrieron que los vegetales crucíferos pueden jugar un papel de defensa al impedir que estos compuestos se formen.

El estudio del año 2016, publicado en el boletín *International Journal of Biological Macromolecules*, mostró que

la sinigrina, un compuesto glucosinolato en los vegetales crucíferos como las coles de Bruselas, brócoli, repollo y col, podía prevenir las reacciones químicas que forman los AGE. Una prueba de laboratorio indicó que la sinigrina atrapaba ciertos compuestos que son componentes cruciales de los AGE y los expulsaba antes de que causaran cualquier daño.

Los vegetales crucíferos son un complemento saludable a cualquier dieta, y las investigaciones demuestran en realidad que debe consumir el alimento, y no un suplemento, para aprovechar los beneficios. Si puede soportar el sabor amargo (¡el sabor y olor fuertes vienen precisamente de los compuestos que hacen que estos vegetales sean tan saludables!) pruebe rostizando los vegetales crucíferos con una pizca de aceite de oliva, lo cual origina un sabor ligeramente dulce. Agregue un poquito de jugo de limón o algo de queso parmesano gratinado y estos vegetales encantarán incluso a los más exigentes paladares. Nuestra ensalada ¡Hail Caesar! es un giro a las ensaladas clásicas hechas con coliflor, brócoli y coles de Bruselas rostizadas.

ADICIONAL: Investigadores británicos descubrieron que el sulforafano—un antioxidante indirecto en el brócoli y otros vegetales crucíferos -puede ayudar a proteger el sistema circulatorio del cuerpo de un estrés oxidante, lo cual es particularmente beneficioso para aquellos con diabetes.

Fruta fresca para su corazón

Comer fruta fresca puede mejorar su salud cardiaca



Con colores vivos, endulzadas de manera natural y agradablemente crujientes -Es imposible no querer las frutas frescas. Agregue más frutas a su día y su corazón latirá también por más tiempo, dice un estudio del año 2016 publicado en el boletín *The New England Journal of Medicine*.

Los investigadores chinos observaron las dietas de casi medio millón de adultos y supervisaron su salud durante aproximadamente diez años. Los consumidores diarios de frutas frescas tuvieron presiones sanguíneas más bajas, niveles de azúcar en la sangre más bajos y en general corazones más saludables.

En comparación con aquellos que nunca comieron frutas, las personas que comieron fruta fresca todos los días tenían un 40% menos de probabilidad de morir de una enfermedad cardiaca, 34% menos de probabilidad de sufrir un evento coronario considerable y aproximadamente un 30% menos de probabilidad de sufrir un derrame. La información sugiere que 16% de las muertes por enfermedades cardiovasculares pueden atribuirse a un consumo bajo de frutas.

¡Es fácil agregar más frutas frescas a su dieta! A continuación diez maneras deliciosas de endulzar su día de manera natural:

1. Combine frutas frescas en batidos. Las bananas y la piña dan un sabor tropical. Pruebe el [batido paradisiaco de tropi-col](#).
2. Añada arándanos a una combinación de panecillos de trigo entero, pan integral negro o torta de café.
3. Sustituya uvas frescas por mermelada en un emparedado con mantequilla de maní.
4. Intente con fruta picada como piña y duraznos. Nuestro [Tropical Split Picado](#) es un postre delicioso.
5. Combine arándanos con quinua, cebada u otras ensaladas de granos.
6. Mezcle banana madura en avena como un endulzante natural -le agregará además una textura cremosa.

7. Agregue piña al pollo y vegetales salteados.
8. Haga una salsa de mango para disfrutar de un pescado a la plancha.
9. Disfrute de un “helado “de banana como postre. **Un marmoleado congelado con especias de calabaza** es sabroso en cualquier época del año.
10. Coma frutas frescas como un bocadillo -las manzanas, uvas, arándanos y bananas son convenientes sobre la marcha.

Para un desayuno delicioso y lleno de frutas, pruebe nuestra **Cacerola Cocoa Acai** hecha con bananas y con aderezos de frutillas.

Relájese para adelgazar

El estrés crónico puede inhibir la pérdida de peso



Ha llegado el verano -¡Es tiempo de para todo y relajarse! Si está buscando una razón para un pasar un tiempo adicional descansando en su hamaca o cerca de la piscina, tenemos buenas noticias. Un estudio publicado en el boletín *BBA Molecular and Cell Biology of Lipids* indica que el alivio al estrés puede ser bueno para su cintura.

Investigadores de la Universidad de Florida observaron cómo el estrés crónico afecta la producción de betatropina, una proteína que inhibe una enzima que descompone las grasas. Pruebas de laboratorio mostraron que cuando las células se estresan, la expresión de betatropina se incrementa dramáticamente

-tanto como 12.5 veces más en este estudio. Básicamente, las células respondieron al estrés produciendo una sustancia que hace que el cuerpo retenga grasas. Todo esto podría significar que cuando se siente crónicamente estresado, es muy fácil acumular libras de más.

Hace mucho tiempo cuando la comida era escasa y los recursos bajos, esto era una programación bastante estratégica para nuestros cuerpos; es el equivalente a apilar comida en su casa cuando una gran tormenta amenaza a su población. Pero en la sociedad moderna, en donde es más probable que el estrés crónico se deba al trabajo o al dinero en lugar de a la escasez de calorías, esta prevención lógica se convierte en una amenaza para la salud.

Entendiendo que el cuerpo quizás se sienta bastante atado a las grasas durante el estrés, es incluso más importante buscar alimentos nutritivos cuando hay presión. Mejor aún, incorpore actividades para reducir el estrés en su rutina regular: yoga, meditación, lectura, caminar por la naturaleza, jugar con su perro, tomar una taza de té o cualquier otra cosa que le funcione. ¡Respire profundo, sonría y comience la planificación de sus vacaciones de verano!

ADICIONAL: ¡Reúnase con unos cuantos amigos y dé un paseo! Un estudio de Inglaterra descubrió que las caminatas grupales por la naturaleza se asociaban significativamente con una menor depresión y estrés percibido, y contribuían a un bienestar mental más positivo.

RECETA DEL DÍA

Coliflor y brócoli picantes y acaramelados

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 3 tazas de coliflor DOLE®, cortar en cabecillas de 1 pulgada
- 3 tazas de brócoli DOLE®, cortar en cabecillas de 1 pulgada
- ½ cebolla amarilla DOLE, pelada y rebanada finamente
- ¼ de cucharadita de pimienta roja molida
- 1 cucharadita de paprika dulce ahumada
- 2 cucharadas de miel
- 4 cucharadas de agua
- Cáscara y el jugo de 1 limón
- Sal y pimienta negra fresca, al gusto



Tiempo de preparación: 45 minutos

Rinde: 4 porciones

Instrucciones:

1. Caliente el aceite de oliva en un sartén grande a fuego intermedio.
2. Agregue coliflor y disponga todo en una sola capa. Cocine sin agitar hasta que los lados inferiores estén ligeramente dorados, de 7 a 8 minutos.
3. Voltee cada cabecilla y continúe cocinando, sin interrupciones, hasta que quede dorado uniformemente, de 7 a 8 minutos.
4. Agregue brócoli, cebolla, pimienta roja, paprika, miel, agua, cáscara de limón, jugo de limón y pimienta. Cocine durante 6 a 10 minutos adicionales, o hasta que los vegetales queden tiernos. Pase todo a un plato para servir.

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

