



Novedades Sobre Nutrición

Alimentando al mundo con conocimientos



Julio de 2016

Arándanos versus TEPT

Los arándanos pueden ayudar en un Trastorno por Estrés Post-Traumático



¡Julio es el mes nacional del arándano y tenemos muchas razones para celebrar! Conocido ya por su papel en la función cerebral, salud ósea y manejo de la presión sanguínea (sin mencionar un excelente sabor), las investigaciones de Louisiana State University descubren que los arándanos pueden reducir la depresión y otros síntomas del Trastorno por Estrés Post-Traumático (TEPT).

En investigaciones de laboratorio, los científicos se enfocaron en un gen llamado SKA2. La expresión baja anormal de este gen se asocia a síntomas del TEPT, incluyendo riesgo de suicidio, lo cual significa que el SKA2 podría jugar un papel en el bienestar psicológico. Los trabajos de laboratorio sugieren que comer aproximadamente dos tazas de arándanos por día puede conducir a una mayor expresión del SKA2, lo cual puede ayudar finalmente a prevenir consecuencias negativas del TEPT.

Trabajos anteriores de laboratorio por los mismos investigadores descubrieron que los arándanos pueden afectar también los niveles de serotonina, un neurotransmisor asociado a la felicidad. El siguiente paso para estos investigadores es explorar cómo estos dos efectos beneficiosos podrían funcionar en conjunto para aliviar los síntomas del TEPT.

Aunque es muy temprano para comenzar a prescribir los arándanos como un tratamiento apropiado para el TEPT, nunca será mala idea agregar más arándanos a su dieta. Un estudio del año 2012 descubrió que los arándanos pueden ayudar en poner de buen humor a cualquiera, posiblemente gracias a su contenido de vitamina C o antocianina. Los arándanos agregan un sabor dulce natural a los batidos, ensaladas, tartas de trigo entero y otros.

Refréscase este verano con nuestros [emparedados de helado de banana](#) hechos con deliciosos arándanos y bananas DOLE®.

En esta edición:

- [Arándanos versus TEPT](#)
Los arándanos pueden ayudar en un Trastorno por Estrés Post-Traumático
- [¡Festejemos!](#)
Consejos de expertos para un verano divertido comiendo saludable
- [No maneje y póngase en forma](#)
Andar en bicicleta puede beneficiar a la salud
- [Sandías para mujeres](#)
El licopeno puede ayudar a prevenir la osteoporosis menopáusica
- [Agregue un poco más de leguminosas](#)
Los frijoles, lentejas y garbanzos pueden ayudar en el control del peso.
- [Sea perrunamente saludable](#)
Se asocia pasear a los perros a una mejor salud en adultos de la tercera edad

Receta Del Día:



- [Emparedados de helado de banana](#)

¡Festejemos!

Consejos de expertos para un verano divertido comiendo saludable



El verano es la temporada para entretenimiento al aire libre, y aunque puede que el clima sea caluroso, no hay razón para sudar por no saber qué servir a sus invitados. Mantenga las cosas ligeras y simples y haga del momento de diversión algo sumamente sencillo con consejos, trucos e ideas de nuestros expertos en vida saludable.

El Chef Mark Allison, Director de Nutrición Culinaria en Dole:

“La barbacoa tradicional siempre es una opción de entretenimiento en el verano, pero ello significa que alguien se quedará vigilando la parrilla. Yo mantengo las cosas simples y casuales con un bar de emparedados hecho

por uno mismo. Coloque pavo, pollo y salmón ahumado rebanados sobre un plato y aderezos de vegetales como por ejemplo lechuga, tomates, cebollas, pepinillos y pimientos rebajados, y otros. ¡Saque los condimentos, agregue algunos panecillos de trigo entero en una cesta, y estará listo! Los invitados podrán divertirse creando sus emparedados favoritos con todas las guarniciones. También colocaría unas cuantas ensaladas hechas desde el día anterior: entre las ensaladas favoritas tenemos de verduras mezcladas, frutas de temporada, papas y pasta de trigo entero. Finalmente, una cubeta grande galvanizada llena de hielo con una selección de bebidas frías completará un menú de verano casual. Haga del verano algo entretenidamente fácil y de seguro su fiesta con familia y amigos será un éxito.”

Paulette Lambert, nutricionista registrada y educadora certificada en la diabetes, Directora de Nutrición en el Instituto de Salud y Longevidad de California en Four Seasons Westlake Village:

“El verano significa cenas rápidas, simples y deliciosas de la parrilla hechas con los alimentos más frescos posibles. Pongo a la parrilla incluso la lechuga romana para obtener una deliciosa ensalada para refrescar. Una de las comidas que se ve con mayor frecuencia en la parrilla durante el verano es el pollo. Una de mis maneras favoritas de hacer pollo a la parrilla es machacar pechugas o muslos de pollo sin piel y sin huesos, sazonarlos con una variedad de marinadas o salsas secas como por ejemplo una pasada con aceite de oliva, limón, ajo y pedazos de pimiento rojo picado. El pollo desmenuzado de manera fina se cocina en pocos minutos y usted obtiene un sabor ahumado a la parrilla sin tener que cocinar en exceso o deshidratar el pollo. ¡El área mayor de la superficie realmente hace que cada bocado sea una explosión de sabor!”

Chef Amy Tobin, Directora Culinaria del Centro de Eventos en el New Riff Distillery:

“La temporada de verano y el entretenimiento al aire libre van de la mano, aunque a las comidas frescas de verano realmente no les gusta el calor. ¡Poco es algo muy grande! Servir porciones pequeñas de sus comidas favoritas asegura que la comida se mantenga fresca y agradable desde el principio hasta el final. Mantenga en la refrigeradora los adicionales de todo lo que esté sirviendo, haciendo que sea más fácil refrescar según sea necesario. Coloque porciones de su salsa favorita de guacamole o espinaca en cacerolas para servir más pequeñas de modo que pueda reemplazarla cuando “haya llegado a su final”. En lugar de una gran cacerola de ensalada de frutas, ensarte arándanos, piña y uvas en una pequeña brocheta de madera y dispóngalas sobre una bandeja con hojas de menta y albahaca fresca. Como postre, envuelva frutillas frescas bañadas en chocolate negro en panecillos pequeños. Exhíbalos sobre un soporte para tartas y vea como desaparecen al instante -a todos les gusta un pequeño dulce de regalo.”

Jenn LaVardera, Máster en Ciencias y Nutricionista Registrada, Nutricionista Registrada en Dole

“Siempre me aseguro que hayan muchas frutas y vegetales en el menú siempre que tengo invitados -a todos les agrada una opción saludable. Haga que las frutas y vegetales se vean interesantes preparándolas sobre la parrilla. Los champiñones, calabazas, berenjena, brócoli, zanahorias y coliflor son lo suficientemente robustos como para armar un plato principal, además que los colores se ven hermosos cuando se exhiben en una platera grande. Como postre, pruebe con bananas a la parrilla. Simplemente coloque bananas sin pelar sobre la parrilla durante unos cuantos minutos por cada lado. Cuando la cáscara se ponga negra, ábralas completamente para revelar una consistencia cremosa. Para hacerlo más divertido agregue chocolate negro o pizcas de mantequilla de maní.”

¿Encenderá la parrilla para su fiesta? Pruebe nuestras [bananas a la parrilla y ensalada de verduras](#) hechas con arándanos jugosos, nueces crujientes y lechuga romana crocante.

No maneje y póngase en forma

Andar en bicicleta puede beneficiar a la salud



Si el tráfico en horas pico no es suficiente para que usted reconsidere su viaje diario, quizás lo sea la medida de su cintura. Un estudio del año 2016 publicado en el boletín *The Lancet Diabetes & Endocrinology* descubrió que mientras más ande en bicicleta o camine al trabajo, más saludable será su peso.

Investigadores del Reino Unido encuestaron a aproximadamente 300.000 adultos de 40 a 69 años de edad acerca de su traslado cotidiano. Los participantes escogieron desde conducir, andar en bicicleta, caminar o tomar el transporte público, o una combinación de estas opciones. Los investigadores también midieron la grasa corporal y el índice de masa corporal de los participantes.

En comparación con los pasajeros que solo conducían, los pasajeros que solo andaban en bicicleta parecían ser los más saludables. Los ciclistas tenían un índice de masa corporal más bajo en aproximadamente 1,7 unidades y un promedio de grasa corporal 3,3% más bajo. Los participantes que solo caminaban al trabajo tenían un índice de masa corporal más bajo en aproximadamente 1 unidad, y grasa corporal en un 1,2% más bajo en comparación con los pasajeros que solo conducían. Las personas que utilizaban el transporte público tenían resultados similares a aquellos que caminaban al trabajo. Los resultados sugieren que su cuerpo se volverá cada vez más saludable si transita sin su vehículo.

Conducir un vehículo es una tarea algo sedentaria, y este estudio hace énfasis en el “[nuevo hábito de estar sentado](#)”. No estamos diseñados para sentarnos todo el día. Nos sentamos en casa, nos sentamos en el auto y nos sentamos en el trabajo. No es de sorprenderse que no tengamos energía para el gimnasio después del trabajo; convencemos a nuestro cuerpo a operar a la capacidad más baja posible durante todo el día.

De manera conveniente incluya el ejercicio en su trayecto diario y conviértalo en su “momento de gimnasia”, especialmente mientras tenemos el clima agradable de verano. Ande en bicicleta, camine o tome el transporte público si puede. Si andar en bicicleta es simplemente es muy peligroso o muy lejos, agregue más caminatas durante el día o tome las escaleras en su oficina.

¿Necesita más incentivos? ¡Únase a Dole Get Up and Grow!™ ¡Juntos en un [desafío de vida saludable](#) y haga que sus compañeros de trabajo, amigos y familia también estén activos!.

Sandías para mujeres

El licopeno puede ayudar a prevenir la osteoporosis menopáusica



Una rodaja jugosa de sandía es el postre perfecto de verano, y ya en vísperas del Día Nacional de la Sandía el 3 de agosto no hay un mejor momento para disfrutar de esta fruta succulenta. Ya se ha demostrado que ayuda en el manejo de la presión sanguínea, recuperación post-ejercicio y reducción de riesgo de derrame, de acuerdo con un estudio del año 2016 publicado en el boletín *Bone* ahora se considera a la sandía beneficiosa en particular para mujeres mayores gracias al compuesto licopeno.

Investigadores de Arabia Saudita investigaron los efectos del licopeno en osteoporosis postmenopáusica, una condición inflamatoria que debilita los huesos e incrementa el riesgo de fracturas de los huesos. Los científicos alimentaron ratas hembras con exceso de licopeno junto con sus dietas regulares durante 12 semanas, descubriendo que el licopeno ayudaba a mejorar la masa y fortaleza ósea reduciendo al mismo tiempo el deterioro óseo.

Existen algunas posibles explicaciones del efecto beneficioso del licopeno. El licopeno puede ayudar a combatir la tensión oxidante dañina que debilita los huesos, o podría jugar un papel directo en el metabolismo de los huesos. De cualquier manera, agregar unos cuantos alimentos adicionales ricos en licopeno a su dieta es una manera segura y natural de mantener sus huesos saludables.

La sandía no es el único alimento delicioso que le lleva el licopeno a su mesa. Los tomates, las uvas rojas, guabas rojas y papaya roja también contienen el compuesto -¡el licopeno es lo que les da a estos alimentos su hermoso color rojo! Haga una ensalada de tomate y de albahaca, disfrute de uvas con su desayuno o agregue papaya a un batido. Para una ensalada refrescante en temporada de verano, pruebe la [Ensalada de sandía y queso Ricota con menta](#).

Agregue un poco más de leguminosas

Los frijoles, lentejas y garbanzos pueden ayudar en el control del peso.



Tal como se declaró por las Naciones Unidas en el año 2016, este es el año internacional de las leguminosas. Parte de la familia de las legumbres, el término “leguminosas” se refiere específicamente a semillas secas, incluyendo judías, guisantes, garbanzos y lentejas secas. Estas pequeñas fuentes de energía nutritivas son ricas en fibra y proteína y contienen vitaminas y minerales. ¿Necesita alguna otra razón para darse una oportunidad con las leguminosas? Un meta-análisis del año 2016 publicado en el boletín *American Society for Nutrition* descubrió que una porción de leguminosas por día puede ayudar en el control del peso.

Investigadores canadienses analizaron 21 pruebas científicas que estudiaron la asociación entre el consumo de leguminosas y el control del peso. En general, las personas que comieron una porción de leguminosas (132 gramos, como por ejemplo 2/3 de taza de lentejas cocidas) por día durante seis semanas perdieron aproximadamente una libra más de peso que aquellos quienes no sirvieron leguminosas en su plato. Seis de estas pruebas demostraron además que comer leguminosas conducía a reducciones en el porcentaje de grasa corporal. La mejor parte es que estos resultados se observaron incluso cuando no se redujeron o restringieron intencionalmente las calorías totales. ¡No se necesitó de una dieta o hambruna para perder peso aquí!

Se debe agradecer de este efecto al alto contenido de fibras y proteínas en las leguminosas. Estas propiedades lo ayudan a sentirse más lleno por más tiempo y mantener estable su azúcar en la sangre, lo cual finalmente ayuda al control del peso. Otros beneficios de salud de las leguminosas pueden incluir la disminución del colesterol y la presión sanguínea.

Esta es una solución para control de peso, sencillo, sabroso y económico. Incorpore las leguminosas a una comida por día agregándolas a las ensaladas, sopas, platos de entrada y otros. Estas semillas versátiles ofrecen alternativas con alto contenido de nutrientes a base de plantas en lugar de las carnes y proteínas animales. Intente frijoles en tacos, garbanzos en salsa para una pasta, lentejas en hamburguesas y guisantes secos en cacerolas. Estas “**Hamburguesas de lentejas rojas**” hacen una deliciosa cena sin carne.

ADICIONAL: ¿Busca otras fuentes de proteínas vegetales? ¡Vea algunas de nuestras favoritas en [Plant Protein Power!](#)

Sea perrunamente saludable

Se asocia pasear a los perros a una mejor salud en adultos de la tercera edad



¿Se siente poco motivado con su salud? Puede que no necesite un entrenador -¡Simplemente reclute a su perro! De acuerdo a un estudio del año 2016 de Miami University, puede que los perros realmente sean el mejor amigo del hombre en lo que respecta a una mejor salud para adultos de la tercera edad.

Utilizando información del estudio de salud y jubilación del año 2012 conducido por la Universidad de Michigan, los investigadores estudiaron la asociación entre pasar a un perro y la salud de 771 adultos de la tercera edad. No es de sorprenderse, que las personas que tenían más apego con su perro -esto significa, veían a su perro como a un amigo, probablemente paseaban más a su perro. El análisis demostró que las personas que paseaban a sus perros eran por lo general más saludables -tenían índices de masa corporal más bajos, menos condiciones crónicas y menos visitas frecuentes al doctor.

El verano es el momento perfecto para salir y moverse. Aunque tener un perro por su cuenta puede ayudar a que se ate los zapatos para salir a caminar, no se preocupe si no tiene un perro. Ofrézcase a pasear el perro de su vecino, reúna a un grupo de amigos o simplemente agarre su iPod y disfrute algo de tiempo por su cuenta.

Si recién está comenzando, vaya a paso lento y dé un giro a la cuadra o simplemente baje por la calle y vuelva. Luego de unos días se volverá más fácil y se dará cuenta de que puede caminar por más tiempo.

RECETA DEL DÍA

Emparedados de helado de banana

Ingredientes:

- 4 bananas DOLE® Bananas, sin cáscara y congeladas
- 16 galletas Graham, preparadas o hechas en casa (Véase receta a continuación).
- 2 tazas de arándanos frescos DOLE o frutillas frescas machacadas DOLE.

Instrucciones:

1. Presione las bananas congeladas a través del procesador de Yonanas® sobre una taza. Si no tiene un procesador de Yonanas; pele, rebane y congele las bananas durante 2 horas. Coloque las rebanadas de banana congelada en el procesador o ablandador de alimentos. Cubra; ablande hasta que las bananas se vuelvan una pasta cremosa.
2. Ponga de 2 a 3 cucharadas de crema de banana congelada sobre 8 galletas Graham. Presione los arándanos a través de la crema de banana congelada por los lados, cubra con el resto de galletas. Congele durante 5 minutos o guarde en un recipiente hermético hasta que esté listo para servirlos..

Galletas Graham: Precaliente el horno a 350°F, combine $\frac{3}{4}$ de taza más 2 cucharadas de harina de trigo entero, $\frac{1}{3}$ de taza con harina para todo uso, 1 cucharadita de canela fresca, $\frac{1}{2}$ cucharada de polvo de hornear, $\frac{1}{8}$ de cucharadita de bicarbonato de sodio y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal. Frote 3 cucharadas de sustituto de mantequilla no hidrogenado en la mezcla de harina hasta que quede una masa gruesa. Agite con 3 y $\frac{1}{2}$ cucharadas de miel, 3 cucharadas de yogurt básico y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de esencia de vainilla hasta que se forme una masa. Sobre una superficie con un poco de harina de trigo entero, ruede en un rectángulo de 12 x 6 pulgadas, con un grosor aproximado de $\frac{1}{8}$ de pulgada y coloque en una lámina de cocción. Cocine durante 15 minutos o hasta que esté ligeramente crujiente. Corte en dieciséis cuadrados de 1- $\frac{1}{2}$ x 3 pulgadas mientras aun esté caliente.



Tiempo de preparación: 20 minutos

Rinde: 8 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

Conéctese con nosotros entrando a: www.dole.com

