



# Novedades Sobre Nutrición

*Alimentando al mundo con conocimientos*



Agosto de 2016

## Uvas para sus intestinos

*Las uvas pueden disminuir el riesgo de obesidad y promover la salud intestinal*



¡No es secreto que estemos locos por las uvas! Las investigaciones previas han determinado que las uvas pueden ser buenas para sus huesos, corazón y cerebro y los componentes de las semillas de uvas pueden ser beneficiosos para el manejo del peso. Hoy en día las investigaciones del Campus de Investigación de Carolina del Norte y de la Universidad de North Carolina en Greensboro determinan que el mismo beneficio

puede comprobarse para toda la fruta.

Para el estudio, publicado en el boletín *Journal of Nutritional Biochemistry*, se alimentó durante 16 semanas a ratones con la típica dieta estadounidense alta en grasas con o sin polifenoles de la uva (incluyendo antocianinas). Los ratones que recibieron los polifenoles de la uva tuvieron un peso de hasta 40% menos que aquellos que no los recibieron. Análisis adicionales revelaron que los polifenoles de la uva ayudaban a mejorar la sensibilidad de la insulina y la tolerancia a la glucosa, suprimían la inflamación y alteraban de manera beneficiosa la microbiota intestinal (también conocida como bacterias amigables).

¿Entonces qué era lo que estaba ocurriendo? “Por lo general las dietas altas en grasas desencadenan inflamaciones crónicas en los intestinos,” explica la Dra. Mary Ann Lila, Directora del Instituto de Plantas para la Salud Humana y coautora del estudio. “La inflamación puede interrumpir la estructura y función normal de la membrana y esto puede conducir a una incapacidad de la insulina en dar señales normalmente. Lo que este estudio demostró claramente fue que los polifenoles de la uva funcionan con los microbios naturales en nuestro sistema digestivo para crear un entorno interno favorable para la salud intestinal -suprimiendo cualquier inflamación intestinal de grado bajo y eliminando cualquier interferencia con el funcionamiento normal de insulina.” Ahora, no estamos diciendo con esto que comer uvas lo exime de comer una dieta alta en grasas que por lo demás es poco saludable, sino que existe evidencia para agregar uvas rojas, moradas o verdes a su plato. Combine uvas frescas con mantequilla de maní como alternativa a un emparedado de mantequilla de maní y mermelada o un bocadillo de uvas congeladas como un postre helado y fresco de verano.

## En esta edición:

- **Uvas para sus intestinos**  
*Las uvas pueden disminuir el riesgo de obesidad y promover la salud intestinal*
- **Un mundo de sabores**  
*Una celebración de la cocina internacional*
- **La diabetes y la demencia asociadas**  
*La diabetes podría incrementar el riesgo de demencia en un 60%*
- **Ensaladas para una buena visión**  
*Comer vegetales frondosos puede disminuir el riesgo de glaucoma*
- **Fruta para el cerebro de los bebés**  
*Comer durante el embarazo se asocia con un mejor desarrollo infantil*
- **Correr versus tumores**  
*El ejercicio diario puede reducir la incidencia y el crecimiento de tumores*

## Receta Del Día:



- **Ensalada de bayas rojas y blancas**

# Un mundo de sabores

*Una celebración de la cocina internacional*



Este mes de agosto 206 naciones de todo el mundo se reunirán y competirán en Brasil, haciendo que este sea el momento perfecto para celebrar nuestro mundo de sabores eclécticos. Hagamos un viaje alrededor del mundo de modo que pueda degustar la cocina internacional justo en la cocina de su hogar. Primera parada: ¡Brasil!

**Brasil** ¿Qué ingredientes locales frescos son aptos para los atletas mientras visitan Brasil? Los vegetales de raíz como la cassava (de lo que está hecha la tapioca) y batata y frutas como el açaí, mango, papaya, guayaba, maracuyá y piña se encuentran en platos en todo el país.

Entre los platos populares nacionales tenemos la vatapá, un estofado de camarones hecho con maní molido finamente, moqueca, un estofado de pescado preparado con tomates, cebollas, ajo; y acarajé, una fritura hecha de harina de frijol de ojo negro.

**Chile** Gracias al clima y geografía diversos, Chile produce una amplia variedad de frutas y vegetales, y la amplia línea costera provee de abundante comida local a base de mariscos. Entre los ingredientes tradicionales se incluyen el choclo (maíz), patatas, quínoa, oliva, aguacate y frutas nacionales como por ejemplo la lúcuma y chirimoya. Las ensaladas de quínoa y vegetales y estofados de pescado son los platos populares principales, mientras que la fruta se utiliza en muchos postres.

**Marruecos** La comida principal en Marruecos se come al mediodía, y los almuerzos pueden durar algunas horas. Por lo general las comidas se inician con ensaladas calientes y frías como por ejemplo taktouka, que está hecha de tomates y pimientos. Luego viene un tagine, un estofado cocinado a fuego lento, y entre los platos principales se incluyen cuscús, vegetales y aves. En cada comida se come pan de trigo y se utiliza para coger los alimentos. Al final de la comida, se sirve té de menta con un postre como por ejemplo seffa, un cuscús dulce hecho de canela y pasas.

**Grecia** A menudo discutimos los beneficios de salud de la dieta mediterránea y la cocina griega tradicional incorpora una gama de comidas nutritivas. Las especias como el orégano, menta, ajo, cebolla y eneldo le brindan un vivo sabor a los ingredientes locales frescos incluyendo el tomate, berenjena, patatas, habichuelas, gambo, pimientos verdes y cebolla. El aceite de oliva beneficioso para el corazón es la grasa principal en la dieta, y el pescado es la fuente principal de proteína. Entre los platos vegetarianos populares tenemos el spanakorizo, hecho con espinacas y arroz; briám, estofado de vegetales en salsa de tomate; y aginares a la polita, un estofado de alcachofas. Los postres incluyen por lo general nueces, miel y frutas.

**India** Aunque la cocina varía según la región en la India, el vegetarianismo se expande en todo el país. La harina de trigo entera, arroz y legumbres como por ejemplo lentejas y garbanzo proveen de lo principal de la dieta, mientras que las especias como el comino, curcuma, jengibre, y el garam masala brindan un sabor fuerte. La disponibilidad de frutas y vegetales depende de la temporada, pero entre las opciones populares se encuentran la banana, el mango, la calabaza, la berenjena y la coliflor.

**Thailand** La cocina tailandesa es compleja y sabrosa. Los ingredientes como la salsa de pescado, pasta de curri, chilis, ajo, lima y hierbas se utilizan para equilibrar los sabores dulces, salados y agrios en las comidas. Las recetas como por ejemplo plátanos asados con especias, curri vegetal, ensalada de papaya verde, ensalada de brócoli y verduras a la plancha son ejemplos de platillos tailandeses a base de plantas.

**USA** Al volver a los Estados Unidos, celebre con nuestra patriótica [ensalada de bayas rojas y blancas](#) hechas con bananas, bayas y el Salad Kit de espinacas, cerezas y almendras estilo Bleu de DOLE®.

## La diabetes y la demencia asociadas

*La diabetes podría incrementar el riesgo de demencia en un 60%*



Aunque los factores de riesgo más importantes en la demencia son la edad, historial familiar y genética -no se puede cambiar, existen muchas maneras de ayudarlo a controlar el riesgo de la enfermedad. Un estudio del año 2016 publicado en el boletín *Diabetes Care* evaluó cómo tener diabetes tipo 2 podía impactar en el riesgo de demencia.

Los investigadores revisaron 14 estudios (que totalizaban aproximadamente 2,3 millones de personas a nivel mundial) que observaba la relación entre la diabetes y el riesgo de demencia. El análisis reveló que tener diabetes estaba asociado a un incremento de 60% de probabilidad de desarrollar demencia de cualquier tipo.

Para la demencia vascular (una disminución de las habilidades del pensamiento causadas por un flujo bloqueado o reducido hacia el cerebro), la asociación fue incluso mayor. En comparación con las personas sin diabetes, los hombres con diabetes tuvieron 70% más de riesgo de desarrollar demencia vascular, en comparación con un 120% más de riesgo en las mujeres.

Aunque no podemos afirmar con seguridad por qué están asociadas estas dos enfermedades, podría ser que las condiciones asociadas con la diabetes, incluyendo hiperglucemia, inflamación, cambios vasculares y resistencia a la insulina puedan contribuir al desarrollo de demencia. En cuanto un riesgo mayor del hombre en comparación con la mujer, podría tener que ver con diferencias hormonales entre ambos sexos.

Disminuir su riesgo de diabetes y el riesgo de demencia puede ser tan fácil como agregar más color a su dieta. Comer un arco iris de frutas y vegetales asegura que su dieta será rica en una amplia variedad de vitaminas, minerales y fibra, ayudándolo a mantenerse saludable y estabilizar su azúcar en la sangre. Las investigaciones han demostrado que comer una dieta mediterránea puede disminuir su riesgo de diabetes en aproximadamente un 18% y llenar su plato con frutas y vegetales con contenido de potasio podría disminuir el riesgo de complicaciones diabéticas en un 67%.

Dé a las frutas y vegetales un protagonismo en su dieta incorporándolos en tantos bocadillos y comidas como sea posible. [Nuestra Ensalada Tropical a la Parrilla](#) es una especialidad de temporada que combina lechuga rumana crispada, piña jugosa, aguacate cremoso y camarón con contenido de proteína.

**ADICIONAL:** Coma sus verduras para alimentar su cerebro. Un estudio del boletín *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* descubrió que las mujeres con cantidad diaria recomendada de 400 microgramos de folato tenían el doble de riesgo de trastornos cognitivos leves o de una probable demencia. Pruebe con espinacas, lechuga, alcachofas y espárragos.

## Ensaladas para una buena visión

*Comer vegetales frondosos puede disminuir el riesgo de glaucoma*



¡Estamos viendo verde! Aunque la edad causa estragos a la visión y salud de uno, los alimentos nutritivos pueden jugar una función de defensa. Un estudio publicado en el boletín *JAMA Ophthalmology* provee de evidencia que justifica agregar algo de ensalada para mantener sus ojos saludables.

Utilizando información de un Estudio de Salud de Enfermería y de un Estudio de Seguimiento de Profesionales de la Salud, investigadores de Harvard evaluaron información dietética y el historial de salud visual de más de 10.000 hombres y mujeres de 40 años de edad en adelante. Específicamente, los investigadores observaron el consumo diario de vegetales y luego calcularon la cantidad de nitrato en sus dietas (recuerde, los nitratos de los vegetales no son los mismos que los nitratos de la carne) e hicieron un seguimiento de POAG (glaucoma primario de ángulo abierto), la forma más común de glaucoma causado por una acumulación de presión de fluido en el ojo, conduciendo a un potencial daño irreversible y pérdida de la visión.

En comparación con aquellos que comieron la menor cantidad de nitratos dietéticos derivados de plantas, aquellos que comieron la mayor cantidad tuvieron un 21% menos de riesgo de cualquier forma de POAG. Al parecer los vegetales verdes y frondosos tenían el mayor efecto, especialmente la col, hojas de mostaza, acelga, lechuga romana e increíblemente la lechuga iceberg.

¿Cuál es la conexión? Los nitratos dietéticos de los vegetales verdes frondosos pueden ayudar a regular la presión intraocular y el flujo sanguíneo ocular, manteniendo con ello la salud de la visión e impidiendo un glaucoma. Estudios anteriores han asociado comer vegetales con un riesgo menor de glaucoma y cataratas. Adicionalmente a los nitratos, las verduras frondosas contienen luteínas, zeaxantina y betacaroteno, todos los compuestos de las plantas que dan soporte a la salud visual general.

Las ensaladas no son la única manera de agregar más verduras a su menú. Puede saltar ligeramente las verduras en ajo y aceite de oliva como un plato de entrada, o agregar verduras a las cacerolas, lasañas y sopas. Para dar un giro y probar una ensalada única, pruebe nuestra [Ensalada Sipper](#) hecha con la Col Power Up Greens™ de DOLE® o espinaca tierna de DOLE.

**ADICIONAL:** Un estudio chino descubrió que aquellos con el consumo más bajo de vitamina C tuvieron un 19% menos de riesgo de desarrollar cataratas. La piña, frutillas, kiwi, guayabas, pimientos rojos, brócoli y coles de Bruselas son excelentes fuentes.

## Fruta para el cerebro de los bebés

*Comer durante el embarazo se asocia con un mejor desarrollo infantil*



“Eres lo que comes” así lo expresa el dicho, y las investigaciones sugieren que lo mismo puede aplicarse para las madres que esperan dar a luz. Un estudio del año 2016 publicado en el boletín *EBioMedicine* descubrió que les va significativamente mejor a los niños en pruebas de desarrollo cuando sus madres consumen más frutas durante el embarazo.

Los investigadores canadienses analizaron la información dietética de 688 madres embarazadas, enfocándose en cuánta fruta comían por día (sin incluir jugo). Luego de un año de haber nacido sus hijos, los investigadores evaluaron y calificaron el desarrollo y conducta cognitiva de los bebés -cosas como la memoria, uso de la comunicación, exploración y comportamiento social.

Al igual que la fruta, los resultados fueron dulces y simples: Mientras más fruta comían las madres durante el embarazo, mejor era el desarrollo cognitivo de los bebés al primer año de edad. Cada porción diaria de fruta que comían las madres durante el embarazo estaba asociado a un incremento de puntaje de 2,8 puntos. El licopeno, el compuesto que da a la sandía, tomates, papaya y guayaba sus colores rojos, parecían tener la mayor influencia: Por cada incremento de 1 mg en el licopeno consumido por día durante el embarazo, había un incremento de 0,14 en el desarrollo cognitivo (una taza de sandía contiene aproximadamente 7 mg de licopeno).

Los antioxidantes como el licopeno que se encuentran en las frutas pueden ayudar a mejorar la memoria y el aprendizaje, y esto puede transmitirse de las futuras madres a los niños no nacidos. Cumplir con su requerimiento diario de fruta (aproximadamente 2 tazas para la mayoría de mujeres) es tan fácil como rebanar una banana en el cereal, colocar bayas en una ensalada y disfrutar de una piña como postre. Para un platillo de verano lleno de frutas pruebe nuestra [Ensalada Colorida de Frutas](#) hecha de bananas a la parrilla, piña y albaricoques.

**ADICIONAL:** El ejercicio puede potenciar también el cerebro de los bebés. Solo un poco de ejercicio, 20 minutos tres veces por semana, durante el embarazo condujo a una mejoría del desarrollo mental en recién nacidos. Hable con su médico antes de comenzar una rutina nueva de ejercicios.

## Correr versus tumores

*El ejercicio diario puede reducir la incidencia y el crecimiento de tumores*



Admitimos que: Correr no es fácil para cualquiera, pero los beneficios potenciales a la salud podrían justificar el sudor y el agotamiento. Las investigaciones europeas nos dan otra razón para amarrarnos los zapatos y salir a correr, al descubrir que correr puede ayudar a reducir la manifestación y crecimiento de tumores.

En un estudio del año 2016, publicado en el boletín *Cell Metabolism*, correr diariamente contribuyó a inhibir la manifestación y progresión de tumores en

ratones de laboratorio. El mayor beneficio vino con un régimen de ejercicios antes de la manifestación del tumor -hasta un 61% de reducción de crecimiento del tumor habiendo corrido con cuatro semanas de anticipación.

Las investigaciones de laboratorio descubrieron que en este caso correr incrementa la producción de células asesinas naturales (NK), componentes del sistema inmunológico que identifican y destruyen las células tumorales dañinas. Las células NK actúan tempranamente y pueden actuar como una “chispa” al activar a otras células inmunes para combatir a los invasores. Probablemente se debe a que el ejercicio desencadena la epinefrina (también conocida como adrenalina) que ayuda a movilizar las células NK.

Comer es un deporte conveniente y relativamente económico, pero hay muchas maneras distintas de adaptar el ejercicio a su día. Ciclismo, natación o reunir a unos cuantos amigos para un partido de fútbol o voleibol. La mayoría de expertos recomiendan por lo menos 150 minutos de ejercicios por semana -esto es simplemente 21 minutos por día, o solo 11 minutos dos veces al día. Empiece con sesiones cortas si se siente presionado por el tiempo y comience utilizando las escaleras y caminando en su hora de almuerzo. Estos minutos agregan o mejoran su salud.

# RECETA DEL DÍA

## Ensalada de bayas rojas y blancas

### *Ingredientes:*

- 2 bananas DOLE®, peladas y rebanadas en pedazos de 1 pulgada
- 1 paquete (8,3 oz.) de Salad Kit de espinaca, cereza y almendra estilo Bleu de DOLE
- 1 taza de arándanos DOLE
- 1 taza de frambuesas DOLE
- 1 de taza de frutillas DOLE, sin cáscara y cortadas por la mitad



*Tiempo de preparación:* 15 minutos

*Rinde:* 4 porciones

### *Instrucciones:*

1. Caliente la parrilla a fuego medio y rocíela con aceite de cocción. Coloque a la parrilla las bananas sobre cada lado hasta que aparezcan las marcas de la parrilla, por unos 6 minutos.
2. Combine la espinaca y la vinagreta del kit de ensalada en una gran cacerola. Salpique gentilmente al mezclar. Decore las espinacas con bananas y bayas a la parrilla. Sazone la ensalada con almendras cortadas y pedazos de queso azul de los paquetes del kit de ensalada.

# 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)



Facebook.com



Twitter.com



Pinterest.com



Instagram.com