



Novedades Sobre Nutrición

Alimentando al mundo con conocimientos



Octubre de 2016

Consuma frutas y combata el cáncer de mamas

El consumo de frutas desde la adolescencia está asociado a un menor riesgo de cáncer de mamas



Octubre es el mes de concientización del cáncer de mamas y nunca es muy tarde para disminuir su riesgo. De hecho, un estudio del 2016 publicado en el boletín *BMJ* sugiere que los alimentos que consume en sus años de adolescencia pueden afectar su riesgo de cáncer posteriormente en su vida. El hallazgo principal: Comer más frutas.

Utilizando información de un Estudio de Salud II de Enfermería, los investigadores de Harvard estudiaron a aproximadamente 44.000 mujeres adultas. Las participantes respondieron preguntas acerca de cuánta fruta consumieron durante la secundaria. Durante los siguientes 15 años, se vigiló un posible desarrollo de cáncer de mamas de las mujeres.

Las mujeres que consumieron más fruta durante la secundaria (aproximadamente 3 porciones por día) vieron un 25% menos de riesgo de cáncer de mamas en comparación con mujeres que consumieron la menor cantidad de fruta (aproximadamente la mitad de una porción por día). Las bananas, manzanas y uvas tuvieron el mayor efecto en disminuir el riesgo.

¿Qué podría significar esto? Sabemos que las frutas proveen de todo un paquete de nutrición incluyendo vitamina C, potasio, magnesio, fitonutrientes (como por ejemplo carotenoides y flavonoides) y fibra. En conjunto, estos componentes bioactivos hacen de las frutas el alimento fundamental para mantener el cuerpo libre de cáncer. Entre otros alimentos que se han asociado a un menor riesgo de cáncer de mamas se incluyen brócoli, nueces, apio y col, además los alimentos que contienen colina como por ejemplo papas y coliflor.

Agregue más fruta a su dieta comenzando su día con nuestra [avena de arándano](#) y [tarta de banana](#), un alimento matutino divertido y nutritivo.

ADICIONAL: Las ciruelas y los duraznos pueden ser especialmente beneficiosos, ya

En esta edición:

- **Consuma frutas y combata el cáncer de mamas**
La sucrosa del azúcar ayuda a recobrar las energías después del ejercicio
- **Nueces para la salud del colon**
Las nueces pueden ayudar en la protección contra el cáncer del colon
- **Controle el incremento de peso durante el invierno**
El incremento de peso durante el invierno puede ser un proceso evolutivo
- **Plantas antiinflamatorias**
Las dietas basadas en plantas están asociadas a niveles más bajos de inflamación crónica
- **Diga no a la azúcar artificial**
Los edulcorantes artificiales pueden incrementar el apetito
- **Chocolate negro para atletas**
Comer chocolate negro puede mejorar los tiempos en las competencias y la salud

Receta Del Día:



- **Marmoleado congelado con especias de calabaza**

que se ha demostrado que los extractos de estas frutas escogen y eliminan de manera selectiva las células agresivas del cáncer de mamas.

Nueces para la salud del colon

Las nueces pueden ayudar en la protección contra el cáncer del colon



Simple y llanamente: ¡Nos enloquecen las nueces! Agregar nueces a su dieta diaria se ha asociado con un riesgo menor de cáncer de mamas y niveles de colesterol más bajos y en particular se ha demostrado que las nueces ayudan en el manejo del estrés. Hoy en día, una investigación del año 2016 del Centro de Salud de la Universidad de Connecticut descubrió que las nueces también pueden ayudar a protegerlo del cáncer al colon.

El estudio, publicado en el boletín *Cancer Prevention Research*, se desglosó en dos partes. Primera parte, los científicos alimentaron a ratones con nueces junto con dietas estándar. Agregar el equivalente de aproximadamente dos onzas de nueces por día resultó en una reducción de 1 a 3 veces tanto en el número como en el volumen de los tumores del colon. Entonces volvieron a realizar el estudio, pero esta vez utilizaron una dieta norteamericana típica (relativamente poco saludable). Los consumidores de nueces vieron una reducción de 2 a 3 veces en el número de tumores y una reducción de 1,6 veces en el tamaño de los tumores. De manera interesante, el efecto solo fue prominente en hombres.

Para determinar por qué las nueces tenían este efecto saludable, los investigadores observaron lo podría estar ocurriendo en el microbioma intestinal. Los hallazgos sugieren que consumir nueces puede ayudar a disminuir los niveles de bacterias asociados con el desarrollo de tumores y promover los niveles de bacterias asociados a la supresión de tumores.

Las nueces son un excelente complemento a su arsenal anti-cancerígeno ya que son alimentos enteros. Son fáciles de encontrar, saben delicioso y contiene una amplia gama de nutrientes beneficiosos que en conjunto pueden ayudar a combatir el cáncer. En particular, las nueces contienen una gran cantidad de ácidos grasos omega 3, los cuales han demostrado ayudar a combatir de manera potencial el desarrollo cancerígeno en el colon. Las nueces que también contienen vitamina E, son un poderoso antioxidante que puede inhibir el desarrollo de tumores.

El otoño es la época perfecta para intentar comer más nueces ya que su sabor y textura combinan perfectamente con las comidas estacionales. Pruebe nuestra [ensalada de manzanas y nueces](#), un platillo que combina los sabores de otoño con una nutritiva ensalada DOLE®.

Controle el incremento de peso durante el invierno

El incremento de peso durante el invierno puede ser un proceso evolutivo



Con el día de brujas a la vuelta de la esquina y el inicio de la caída de temperaturas, la época de invierno comienza a vislumbrarse, y con ello el pavoroso incremento de peso de invierno. El norteamericano promedio engorda una libra adicional durante la temporada de festividades, y puede que exista una razón subyacente.

Utilizando un modelo de computadora, los investigadores del Reino Unido demostraron que quizás hayamos desarrollado un instinto inconsciente de comer en exceso durante el invierno. En las épocas prehistóricas, la comida era escasa en el invierno, por lo tanto nuestros cuerpos aprendieron a depender en la grasa corporal para sobrevivir. “Todos los animales, incluyendo los humanos, deberían mostrar efectos estacionales por instinto a subir de peso. Almacenar grasas es una garantía contra el riesgo de no poder encontrar alimentos, lo cual era más probable en invierno para los humanos antes de la era industrial,” explica el investigador principal Dr. Andrew Higgs en una rueda de prensa.

Aunque ya no sufrimos de escases de alimentos, parece que no hemos suprimido este mecanismo prehistórico para mantener el peso. ¡Pero no se han perdido todas las esperanzas! Hay muchas cosas que puede hacer para engañar a su cuerpo. Evite el incremento de peso de invierno con estos consejos saludables:

- Apague la televisión. Ver televisión está asociado a comer en exceso y las investigaciones han descubierto que por cada hora invertida en ver la televisión, el riesgo de desarrollar diabetes se incrementa en un 3,4%.
- Participe en actividades de otoño. Manténgase ocupado recogiendo manzanas, saliendo de excursión, barriendo las hojas o sacando a pasear al perro.
- Encuentre un pasatiempo divertido a puerta cerrada. Mantenerse ocupado puede impedir comer de manera desmedida. Las actividades como los crucigramas, juegos de mesa, pintar y bordar pueden incluso ofrecer un refuerzo mental.
- Festeje los momentos de comida familiar. El comer con otros está asociado a una mejor salud y felicidad.
- Duerma lo suficiente. Las investigaciones han descubierto que solo perder unos 30 minutos de sueño por día puede promover el incremento de peso. Intente dormir de siete a ocho horas por noche.
- Coma más frutas y vegetales. Siendo bajas en calorías y altas en nutrientes, las frutas y vegetales deben abarcar la mitad de su dieta diaria, una estrategia que puede promover el control del peso e incluso puede ayudar a combatir la depresión.

Plantas antiinflamatorias

Las dietas basadas en plantas están asociadas a niveles más bajos de inflamación crónica



Inflamación: Usted escucha la palabra todo el tiempo pero, ¿qué significa, y qué implica para su salud y cómo puede controlarla? A continuación tenemos las respuestas.

La inflamación es una respuesta de protección del cuerpo. Existen dos tipos de inflamación: crónica y aguda. La inflamación aguda es la que se presenta cuando se enferma o se corta. El cuerpo incrementa el flujo sanguíneo y traslada las proteínas al área afectada para ayudar en el proceso de sanación, esto dura un corto tiempo y es lo que causa el enrojecimiento y la irritación. Sin embargo, cuando la condición que causa la inflamación persiste por un largo período,

el resultado es una inflamación crónica, lo cual daña en lugar de ayudar. La inflamación crónica puede presentarse durante condiciones como la artritis, pero la obesidad es una de las causas principales, y la inflamación de largo plazo está asociada a enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y cáncer.

En una revisión sistemática del año 2016 publicada en el boletín *Obesity Reviews*, investigadores alemanes analizaron 29 publicaciones distintas que analizaban el papel de los alimentos a base de plantas en la inflamación crónica. Entre los 2.689 participantes en total, la mayoría de los cuales tenían sobrepeso o estaban obesos, los investigadores descubrieron que comer dietas a base de plantas, haciendo énfasis en los vegetales, frutas, granos enteros y leguminosas con cantidades modestas de pescado y lácteos, estaba asociado a una mejora general de los biomarcadores (sustancias medibles en la sangre que indican donde está la inflamación). Una inflamación menos crónica significa un menor riesgo a enfermedades crónicas.

Las plantas son beneficiosas por algunas razones. Son por lo general bajas en calorías y contienen más nutrientes saludables que los carbohidratos y las carnes refinadas que tienden a ser altos en azúcares y grasas saturadas. Las comidas a base de plantas ayudan al manejo del peso y prevención de la obesidad. Además pueden ayudar a combatir el estrés oxidante y mantener los niveles de azúcar en la sangre estables. Una dieta a base de plantas en particular conocida por los beneficios de salud es la Dieta Mediterránea, la cual se ha asociado a un flujo sanguíneo mejorado, salud renal y longevidad.

Agregue más plantas a su dieta cambiando comidas menos saludables por plantas. Los champiñones pueden reemplazar a la carne y el aguacate constituye un sustituto nutritivo de la mayonesa. Encuentre más consejos e ideas de nuestra [Cocina Creativa](#) y pruebe nuestra receta para [Ensalada de Batata y Patatas Saladas](#), un platillo hecho a base de plantas con batatas, coles de Bruselas, quinua, espinaca y col.

Diga no a la azúcar artificial

Los edulcorantes artificiales pueden incrementar el apetito



Aproximadamente hace un año hicimos un reporte de un estudio que asociaba el consumo de bebidas gaseosas con una mayor obesidad abdominal, probablemente porque los edulcorantes artificiales no activan hormonas en la misma manera que los azúcares reales. Hoy en día, una investigación del año 2016 publicada en el Boletín *Trends in Molecular Medicine* investiga a fondo los mecanismos subyacentes de los edulcorantes artificiales encontrando incluso mayor evidencia de que los azúcares artificiales promueven el hambre y comer en exceso.

Investigadores de Australia alimentaron a moscas de la fruta con una dieta normal endulzada con azúcar sucrosa real o la misma dieta más edulcorante artificial (sucralosa). Luego de unos cuantos días quitaron el azúcar artificial de la dieta y controlaron el consumo de alimentos. Las moscas que comieron el edulcorante artificial durante más de cinco días terminaron comiendo más, pero luego de tres días de volver a la dieta regular la comida en exceso se detuvo.

Investigando más a profundidad los mecanismos en juego, los investigadores descubrieron que las moscas que comían edulcorantes artificiales tenían un trastorno de la tolerancia a la glucosa, producción de insulina mayor y una alteración de los receptores del gusto dulce. También eran hiperactivas y dormían poco.

A diferencia del azúcar, que provee de 16 calorías por cucharadita, los edulcorantes artificiales dan un sabor dulce sin las calorías. Quizás esto se vea bien, pero es otra historia dentro de su cuerpo. Cuando usted come algo dulce, su cerebro espera energía también. Cuando las calorías no están ahí, los sistemas se descontrolan y el resultado es un impulso de seguir comiendo.**

Con la noche de brujas y la temporada de golosinas a la vuelta de la esquina, no se dejen engañar con las etiquetas de “sin contenido de azúcar”. En lugar de esto dese gusto con algo real, una onza de chocolate negro, o dulces hechos con miel. ¡Mejor aún, satisfaga sus ganas con una fruta dulce natural! Nuestro [marmoleado congelado con especias de calabaza](#) está endulzado de manera natural con jarabe de arce y bananas y es el postre perfecto para saborear este otoño.

****NOTA:** Para aquellos a quienes les han diagnosticado diabetes o prediabetes, ya existe resistencia a la insulina. Si usted presenta una condición de diabetes o de prediabetes, hable con su proveedor de cuidados de salud para que le den recomendaciones de dietas personalizadas.

Chocolate negro para atletas

Comer chocolate negro puede mejorar los tiempos en las competencias y la salud



¿Alguna vez vio a un atleta bebiendo jugo de remolacha? El jugo púrpura es rico en nitratos, un compuesto que ha demostrado mejorar la eficiencia aeróbica al convertirse en óxido nítrico y facilitar el flujo sanguíneo. (¿Está confundido con respecto a los nitratos? Lea más aquí.) Ahora, algunas noticias realmente dulces sobre el espíritu de la noche de brujas. Una investigación del Reino Unido descubre que el chocolate negro podría hacer lo mismo.

Para el estudio publicado en el boletín *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, nueve ciclistas en recreación completaron un paseo moderado de 20 minutos y un recorrido corto de 2 minutos sobre una bicicleta fija. Luego se les pidió comer aproximadamente 1,5 onzas de chocolate negro cada día durante 14 días y completar nuevamente los paseos.

Los resultados indican que el chocolate negro es una fuente alimenticia poderosa. En comparación con el inicio, comer chocolate negro ayudó a los ciclistas a incrementar su GET (límite de intercambio de gas por sus siglas en inglés), lo cual significa menos oxígeno utilizado para la misma cantidad de ejercicios, y a incrementar la distancia total en un 17% durante la prueba de tiempo de 2 minutos.

Hemos visto antes esta investigación básica. El chocolate negro contiene flavonoles, que son compuestos saludables que ayudan a incrementar la producción de óxido nítrico y promueven el flujo sanguíneo. El chocolate negro es además rico en epicatequina, la cual se transforma en compuestos que ayudan a suprimir la producción de radicales libres e incrementar la disponibilidad de óxido nítrico.

Agregue un poco de chocolate negro a su dieta esta noche de brujas y todo el año y podrá aprovechar estos beneficios del flujo sanguíneo, solo recuerde practicar la moderación ya que solo una onza contiene 168 calorías. Esta noche de brujas, haga nuestra [pizza de postre para las festividades](#) utilizando frutillas frescas, frambuesas y piña DOLE® y chocolate negro derretido.

RECETA DEL DÍA

Marmoleado congelado con especias de calabaza

Ingredientes:

- ½ taza de puré de calabaza
- 1 cucharada de jarabe de arce
- ¼ cucharadita de especia de tarta de calabaza
- ⅛ de cucharadita de jengibre molido
- 2 Bananas DOLE® congeladas
- 4 galletas de jengibre (1-½ pulgada), hechas con caña de azúcar.
- 2 cucharadas de avellanas tostadas y machacadas
- ½ de cucharadita de jengibre molido cristalizado



Porciones: 4 minutos

Tiempo total: 2,3 horas

Instrucciones:

1. Agite en conjunto el puré de calabaza, el jarabe de arce, la especia de tarta de calabaza y el jengibre. Colocar en un recipiente y congelar durante aproximadamente 2 horas.
2. Saque las bananas del congelador y déjelas a un lado para que se suavicen un poco, durante 15 minutos.
3. Enrolle las galletas de jengibre entre 2 pedazos de papel de pergamino con un rodillo de amasar. Combine las migajas con avellanas y jengibre cristalizado. Colocar a un lado.
4. Corte las bananas por la mitad y divida la mezcla de calabaza congelada en tres partes. Alterne pasando la mezcla de banana y calabaza por la máquina de Yonanas®.
5. Divida el “helado” en 4 porciones en tazas pequeñas. Divida la mezcla de las galletas de jengibre de manera uniforme entre las 4 tazas para servir (aproximadamente 1 cucharada y media cada una), marmoleando la misma sobre el “helado”.

Recomendación:

La mezcla de las bananas y calabazas congeladas se puede procesar en un procesador de alimentos o ablandador hasta que quede suave y cremosa.

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



Facebook.com



Twitter.com



Pinterest.com



Instagram.com