



# Novedades Sobre Nutrición

*Alimentando al mundo con conocimientos*



Noviembre 2016

## El Brócoli Contra El Cancer Oral

*El Sulforafano Podría Ayudar a Prevenir el Cancer Oral Causado por Agentes Carcinógenos*



No se puede hablar de más sobre las bondades del brócoli. Es delicioso y versátil. Es bajo en calorías y tiene un alto valor nutricional y es sin duda, bueno para nuestra salud. Hemos visto antes que el brócoli, podría ayudar en la lucha contra el cáncer del hígado, de la próstata y del seno. Y un estudio publicado en *Cancer Prevention* en el año 2016 muestra también, de forma prometedora, que podría servir como protección en contra del cáncer oral.

Estudios de laboratorio, realizados en la Universidad de Pittsburgh, hallaron que el sulforafano un fotoquímico contenido en el brócoli, es capaz de disminuir el número y el tamaño de los tumores en la lengua de ratones. Un seguimiento, realizado en humanos, reforzó la evidencia. Diez participantes tomaron una bebida rica en sulforafano, hecha a base de distintas cantidades de brotes de brócoli. Un análisis de muestras obtenidas con hisopos, de la mucosa de la boca, demostró un incremento en la actividad de enzimas que luchan contra el cáncer, en la mayoría de los participantes, luego de haber tomado la bebida.

Aunque los fotoquímicos están concentrados de veinte a cincuenta veces más en los brotes de brócoli que en el vegetal ya maduro, Usted aún puede obtener una dosis de sulforafano comiendo brócoli y otras plantas crucíferas. Aquí tiene algunas ideas fáciles

- Mezcle el brócoli cocinado, con pasta de trigo integral y salsa de tomate
- **Haga arroz de coliflor:** Pique la coliflor con un procesador de comidas y saltee ligeramente.
- Ralle algo de col, para hacer ensalada
- Añada col a sus sopas

Pruebe el **brócoli con queso parmesano gratinado** como un plato acompañante rápido y sabroso

## En esta edición:

- **El Brócoli Contra El Cancer Oral**  
*El Sulforafano Podría Ayudar a Prevenir el Cancer Oral Causado por Agentes Carcinógenos*
- **Los Niños en La Cocina**  
*Las Clases de Cocina Para Niños Aumentan el Consumo de Vegetales*
- **La Variación del Ejercicio es El Condimento de La Vida**  
*Un Estudio Encuentra que la Actividad Física Variada Podría Estar Vinculada a la Longevidad.*
- **Agradezca las Frutas y Vegetales**  
*Vínculo entre más vegetales Y mejor calificación de satisfacción debida*
- **La Falacia de la Regla de los Cinco Segundos**  
*La Contaminación Bacteriana Puede Ocurrir de Inmediato en el Suelo*
- **Vínculo Entre las Siestas Largas y Diabetes de Tipo 2**  
*Las Siestas de Una Hora de Duración, Podrían Aumentar el Riesgo un 45%*

## Receta Del Día:

- **Pollo a la Piña de Cinco Condimentos, Con Espinaca y Arroz**

## Los Niños en La Cocina

*Las Clases de Cocina Para Niños Aumentan el Consumo de Vegetales*



Más de el 36% de los niños americanos, comen frutas y vegetales menos de una vez al día, esta es una estadística no muy notable, dado que la recomendación es más o menos cuatro tazas diarias. ¿Cómo puede usted incentivar a sus hijos a que añadan más color nutritivo a sus platos? Simplemente involúcrelos en la cocina, esto sugiere un estudio del año 2006 publicado por el *Diario de Educación Nutricional y Conducta*.

Para dicho estudio, clases dictadas por un chef, fueron ofrecidas a los estudiantes de diecisiete escuelas y colegios de Chicago. Por un período de diez semanas, los estudiantes asistieron a clases semanales de dos horas cada una, que incluían una lección sobre nutrición, tiempo de práctica en la cocina y una comida en grupo.

Antes y después de la clase, los estudiantes llenaron una encuesta para medir su conocimiento acerca de nutrición y hábitos de dieta. Como se anticipaba, la participación en el curso aumento, tanto el consumo de frutas, como el consumo de vegetales (no por mucho, pero cualquier cantidad ayuda). También subieron las calificaciones sobre conocimiento acerca de nutrición y a su vez, subió la seguridad en la cocina.

No todo el mundo tiene acceso a clases dictadas por un chef, y eso está bien, simplemente el involucrar a sus hijos, en la cocina de su propia casa, le ofrecerá una experiencia valiosa. Invite a sus hijos a que participen en la selección del menú y las compras de la comida, permita que escojan sus frutas y vegetales, designe tareas apropiadas para su edad, como hacer una ensalada, o cortar fruta y tómese el tiempo de sentarse a disfrutar una comida en familia. Si existen clases de cocina en su comunidad, inscriba sus hijos o ¡Vayan juntos en familia! Entre más aprendan los niños e interactúen con comidas saludables, estarán más entusiasmados y dispuestos a comer dichas comidas. Recuerde, los niños aprenden del ejemplo, por lo tanto, aumentar su propio consumo de vegetales, también tendrá un gran impacto.

Pruebe nuestra [pollo a la piña de cinco condimentos con espinaca y arroz](#), con su familia en casa. Los niños pueden pelar las cebollas y el ajo y ayudar a revolver la comida mientras se cocina en el sartén.

## La Variación del Ejercicio es El Condimento de La Vida

*Un Estudio Encuentra que la Actividad Física Variada Podría Estar Vinculada a la Longevidad.*



Generalmente, nosotros le recomendamos que varíe su rutina de ejercicio—tiene sentido. La variedad mantiene sus músculos activados y su mente estimulada, ofreciendo una condición física más completa, con menos riesgo de entrar en el aburrimiento. Pero podría haber una razón más por la cual variar su régimen de ejercicio: la longevidad.

En un estudio publicado por *Medicina y Ciencia en los Deportes y Ejercicio*, investigadores americanos midieron la longevidad, basándose en la longitud de los telómeros, repetitivas secuencias del ADN en cromosomas que protegen

el ADN genómico. Los telómeros son un signo del envejecimiento y los telómeros más cortos son un signo de una expectativa de vida más corta.

Los investigadores midieron la longitud de los telómeros, por medio de muestras de sangre de 6503 participantes de la *Encuesta Nacional de Examen de Salud y Nutrición* (NHANES) de edades entre los 20 y 84 años. También revisaron cuestionarios sobre la actividad física usual de los participantes, para determinar que tan frecuentemente realizaban cuatro tipo de actividades: ejercicio moderado, ejercicio riguroso, transportarse caminando o en bicicleta y entrenamiento de fuerza.

Los resultados sugieren que la variedad es el condimento para la vida y la longevidad. Comparando con aquellas personas que no realizaban actividades, aquellos que realizaban los cuatro tipo de ejercicios, tenían 52% menos probabilidades de entrar en el grupo de la mas baja, en vez de la mas alta longitud de telómeros, sugiriendo menos probabilidades de una muerte temprana. cuando se tomaba en cuenta la edad, aquella figura saltaba al 61% de menos probabilidades, en aquellas personas entre 40 y 64 años, lo que significa que en esos años podría ser más crucial, que se varíe el ejercicio habitual.

Aunque el mecanismo no está del todo claro, la recomendación es bien directa: Incluya una variedad de actividades en su ejercicio semanal e incorpore actividad física a lo largo del día, al ir en bicicleta al trabajo o caminar para hacer sus mandados. Pruebe hacer Yoga, el Pilates, trotar, nadar, entrenamiento de fuerza o deportes en grupo, como el fútbol ¡Cualquier cosa que lo hagamos moverse!

**Adicional:** En un estudio suizo, aquellos empleados que utilizaron las escaleras en el trabajo, por un periodo de tres meses, vieron un aumento del 9% de su capacidad aeróbica, lo que significa un descenso del 15% de la probabilidad de muerte prematura.

## Agradezca las Frutas y Vegetales

*Vínculo entre más vegetales Y mejor calificación de satisfacción debida*



Este debe ser el tipo de estudio más positivo al cual reportar: Comer frutas y vegetales ¡Lo puede hacer más feliz! Hemos visto que las frutas y los vegetales están vinculados a un bienestar mental más alto, y que comer una dieta basada en plantas pudiera ayudar a disminuir el riesgo de depresión. Ahora, un estudio australiano publicado en el *Diario Americano de Salud Pública* encuentra que, ocho porciones de vegetales y frutas al día, le podría ofrecer un incremento en la satisfacción de vida.

Para dicho estudio, de más de 12.000 participantes, de edades entre los 15 a 93 años, los investigadores utilizaron cuestionarios para determinar el promedio de consumo diario de frutas y vegetales. Los participantes, a su vez, calificaron su propia satisfacción con la vida y felicidad en términos generales. Los investigadores hicieron un seguimiento de los participantes por un periodo de dos años, para monitorear cambio en su dieta y felicidad.

Los resultados causan una sonrisa. Los análisis sugieren que aquellas personas que cambiaron de comer casi nada

de vegetales y frutas, a comer ocho porciones al día, experimentarán un incremento de 0.24 puntos en su satisfacción de vida. Esto podría parecer no ser mucho, pero es el equivalente al cambio de una persona de desempleado a empleado. Nosotros sabemos que una dieta saludable pueda afectar su salud física a largo plazo, y ahora está claro que la cantidad de frutas y vegetales, que usted coma el día de hoy, podría predecir también, su salud mental en el futuro.

Agradezca las Frutas y Vegetales este Día de Acción de Gracias y el resto del año, apuntando a comer ocho porciones al día. Suena a bastante, pero no es difícil de realizar. Aquí tiene una muestra de lo que puede incluir en su menú:

- **Desayuno:** Una banana y ocho frutillas
- **Bocadillo:** Una zanahoria y una rama de apio
- **Almuerzo:** Dos tazas de ensalada y una taza de vegetales crudos.
- **Bocadillo:** Una taza de uvas
- **Cena:** Un camote y una taza de brócoli hervido

Añada más vegetales a su salsa del Día de Acción de Gracias con nuestro [relleno de manzana y arándano](#), hecho con apio, cebolla, manzanas Granny Smith, una versión más ligera de una de las cosas predilectas del Día de Acción de Gracias.

## La Falacia de la Regla de los Cinco Segundos

### *La Contaminación Bacteriana Puede Ocurrir de Inmediato en el Suelo*



La comida que cae y permanece en el suelo por menos de cinco segundos se puede comer ¿Verdad? **Falso**. Investigadores de la Universidad Rutgers pusieron a prueba la “Regla de los Cinco Segundos” en un estudio publicado en *Microbiología Aplicada y Ambiental*. Los resultados son no muy apetitosos. Los investigadores dejaron caer cuatro comidas diferentes (sandía, pan, pan con mantequilla, gomitas) en cuatro superficies diferentes (acero inoxidable, baldosa, madera y alfombra) por cuatro periodos de tiempo diferentes (menos de un segundo, cinco, treinta y trescientos segundos) Las superficies se contaminaron con aerogenes E, una bacteria de clasificación alimenticia que actúa de forma similar a la Salmonella. Aunque los tiempos de contacto

mayores si dieron como resultado más transferencia de bacterias, algo de bacteria se puso en la comida en menos de un segundo de estar en el suelo.

Los Investigadores también hallaron que la contaminación cruzada de bacterias, depende de mucho más que del tiempo. La sandía tuvo la mayor cantidad de transferencia sin importar el tiempo, quizás porque es húmeda y tiene una superficie uniforme cuando es cortada. La alfombra fue la superficie más segura, mientras que la baldosa y el acero inoxidable fueron los mayores ofensores.

Con todo, más vale prevenir que lamentar cuando se trate de seguridad en la comida. La CDC estima más de nueve millones de casos de toxoinfección alimentaria cada año en los Estados Unidos, siendo la contaminación cruzada de superficies el primer factor de riesgo. Reduzca el riesgo de contaminarse por medio de la comida, botando comidas que se caigan al suelo, lavándose las manos a menudo, enjuagando sus vegetales, manteniendo los alimentos en la

refrigeración apropiada y utilizando diferentes tablas para picar o cortar para los vegetales y los productos animales crudos, como el pollo y el pescado.

Recuerde habilidades de seguridad en la cocina en todas sus comidas, incluyendo en la cena de Acción de Gracias- ¡Y no se olvide de los vegetales! Nuestro [Galette de otoño con espinaca y Bleu](#) es una adición deliciosa para su celebración.

## Vínculo Entre las Siestas Largas y Diabetes de Tipo 2

*Las Siestas de Una Hora de Duración, Podrían Aumentar el Riesgo un 45%*



Si se puede pasar de la raya con algo bueno. Hemos visto que las siestas de medio día podrían ayudar a disminuir la presión arterial y ser beneficiosas para el corazón, pero un estudio realizado en Japón demuestra que descansar por mucho tiempo, aumenta el riesgo de diabetes de tipo 2.

Investigadores de la Universidad de Tokyo analizaron datos en más de 300.000 personas, incluidos en 21 estudios que observaron los vínculos entre el tomar siestas y la salud. Los resultados demostraron que aquellas personas que tomaron siestas por una hora o más, cada día, vieron un aumento de riesgo de diabetes tipo dos del 45%. Las dietas más cortas (40 minutos o menos) no tuvieron efectos sobre el riesgo de diabetes, ni tampoco tuvo efecto el no tomar siesta en lo absoluto.

Aunque los investigadores no pueden asegurar si esto es una causa y efecto, hay muy buena evidencia que sugiere que se mantengan cortas las siestas, si estas son una parte de su rutina usual. La Fundación Nacional del Sueño aconsejan que las siestas cortas de 20 a 30 minutos, pueden ayudar a mejorar el ánimo, a estar alerta y el desempeño. Cualquier tiempo adicional, puede hacerlo sentir decaído y puede interferir con el sueño en la noche.

Aunque está bien que se deleite con una siesta anual posterior a la cena del Día de Acción de Gracias, el resto del año mantenga sus siestas cortas y practique una higiene del sueño, para asegurar un sueño de calidad en la noche Apunte a dormir entre siete y ocho horas en la noche- Un estudio holandés encontró que mucho o muy poco sueño podría estar vinculado a una sensibilidad baja de la insulina, un precursor de la diabetes de tipo 2.

**ADICIONAL:** Un riesgo más bajo de diabetes de tipo 2, significa también un riesgo mas bajo de demencia. Comparado con aquellas personas que no padecen de diabetes, los hombres con diabetes tuvieron un riesgo un 70% mayor de desarrollar demencia vascular, y un riesgo de 120% mayor en las mujeres.

# RECETA DEL DÍA

## Pollo a la Piña de Cinco Condimentos, Con Espinaca y Arroz

### Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharada de aceite de ajonjolí
- 1 taza de cebolla DOLE® bien picada
- 1-½ tazas piñas frescas DOLE Tropical Gold®, bien picadas
- 2 dientes de ajo bien picados
- 1 cucharada de polvo chino de cinco condimentos
- 2 tazas de super espinaca orgánica DOLE
- 3 tazas de pollo rostizado, sin piel y cortado
- 2 tazas de arroz integral basmati



*Porciones:* 4 personas

*Tiempo total:* 25 minutos

### Instrucciones:

- Caliente** el aceite en un sartén grande o wok hasta que este caliente, añade la cebolla, piña, ajo y polvo de cinco condimentos, cocine de 6 a 8 minutos o hasta que la cebolla esté tierna y la piña esté dorada.
- Añada** la espinaca, pollo y el arroz, cocine de 2 a 3 minutos o hasta que esté caliente.

# 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