



Novedades Sobre Nutrición

Alimentando al mundo con conocimientos



Diciembre de 2016

Los cítricos refrenan los riesgos de obesidad

Consumir cítricos podría ayudar a prevenir enfermedades crónicas causadas por la obesidad



El invierno es la razón principal para disfrutar de todas sus frutas cítricas favoritas: jugosas naranjas, pomelos agri dulces, succulentas mandarinas y dulces albaricoques. Muy conocidas por su alto contenido de vitamina C, las frutas cítricas también contienen fitoquímicos que podrían aportar grandes cosas para su salud. Una razón para su consumo: Los flavonoles que se encuentran en estas frutas podrían ayudar a refrenar los efectos dañinos de la obesidad.

En un estudio del año 2016, investigadores brasileños alimentaron a ratones con una dieta estándar, una dieta alta en grasas, o una dieta alta en grasas más flavonoles cítricos. Luego de un mes bajo la dieta alta en grasa los niveles de sustancias reactivas al ácido tiobarbitúrico (o TBARS, que son los marcadores de daños celulares) se incrementaron hasta en un 80% en comparación con una dieta estándar, esto dice mucho de una dieta poco saludable. Pero cuando se tenía flavonoles en el menú, los niveles de TBARS en realidad *disminuyeron* hasta en un 64%, demostrando que estos compuestos ayudaron a reducir los efectos dañinos de los alimentos no saludables.

Ahora no queremos afirmar con esto que esta investigación determina que debemos darnos por vencidos con una dieta saludable en tanto que haya cítricos en la mesa. *Significa* que comer cítricos podría ayudar a prevenir enfermedades crónicas y otros efectos dañinos de la obesidad (una condición que afecta casi al 38% de los adultos en los Estados Unidos). Tenga presente que los flavonoles adicionales no darán lugar a una pérdida de peso, por lo tanto una dieta saludable y ejercicio siguen siendo sumamente importantes para bajar de peso.

En la temporada de invierno las perchas de alimentos están llenas de opciones de cítricos, por lo tanto no hay mejor época que esta para intentar algo nuevo. ¿Alguna vez probó una naranja sanguina? ¿Y qué tal una cara cara? ¿Se sorprenderá al encontrar una nueva fruta favorita? Comience con los cítricos con

En esta edición:

- Los cítricos refrenan los riesgos de obesidad
Consumir cítricos podría ayudar a prevenir enfermedades crónicas causadas por la obesidad
- Cocínelo usted mismo
Prepararlo usted mismo puede aumentar el disfrute de una comida saludable
- Canela para su estómago
La canela puede mejorar su salud al enfriar el estómago después de las comidas
- Decore los pasillos con frutas y vegetales
Consejos para un entretenimiento saludable en las festividades dados por nutricionistas certificados
- Cebollas contra el cáncer de ovarios
Se ha demostrado que un compuesto de la cebolla inhibe la progresión del cáncer de ovarios
- El estrés es nocivo para la salud
Los eventos estresantes anulan los beneficios de escoger grasas más saludables

Receta Del Día:

- Ensalada Tropical Ambrosia

nuestra [Ensalada Tropical Ambrosia](#) hecha con naranjas, piña, cacahuetes, mangos, bananas y papaya.

ADICIONAL: Los flavonoides de las frutas cítricas se han asociado tanto a un riesgo menor de cáncer en los ovarios como a una mayor probabilidad de un envejecimiento saludable.

Cocínelo usted mismo

Prepararlo usted mismo puede aumentar el disfrute de una comida saludable



¿Recuerda que le dijimos que puede lograr que su familia consuma más frutas y vegetales logrando que su sabor sea mejor? ¿Qué tal si le decimos que la comida saludable en realidad sabe mejor cuando la prepara usted mismo? Un estudio del año 2016 publicado en el boletín *Health Psychology* nos dice que es hora de entrar en la cocina.

Investigadores europeos reclutaron a 120 mujeres para degustar ya sea un batido de frambuesa de 190 calorías (que se considera saludable) o un batido de chocolate de 500 calorías (definitivamente poco saludable). Las participantes ya sea hicieron el batido por sí mismas o se les sirvieron batidos ya hechos junto

con una receta para revisión. Mientras que degustaban, les hicieron preguntas acerca de cuánto les gustaban sus bebidas y qué tan saludables pensaban que eran.

Cuando las mujeres hacían los batidos de frambuesa por sí mismas, les gustaron las bebidas mucho más que cuando otra persona las preparaba. Los científicos denominan a esto el “Efecto IKEA”, que es la idea de que las personas prefieren cosas que crean por ellos mismos ya que hacen un esfuerzo mayor y se sienten más gratificados.

Y aún hay más: Las personas que hicieron sus propios batidos de frambuesa encontraron que las bebidas eran más saludables que aquellos que tomaron los batidos ya hechos. Por otro lado, las participantes a quienes dieron los batidos ya hechos los calificaron como más saludables (¡no eran más saludables!) que aquellas quienes hicieron las bebidas por sí mismas. Esta es la idea de “trascendencia saludable”. Cuando las personas elaboran físicamente su propio alimento, están más conscientes de los ingredientes, lo cual puede hacer que las comidas nutritivas se vean más atractivas, o podría impedir que consuman comida chatarra no saludable.

Es cierto que este estudio fue pequeño y comprobó el concepto utilizando batidos algo dulces, pero hacer su propia comida en casa raramente es una mala idea. Cocinar en casa se ha asociado a un riesgo menor de desarrollar diabetes tipo 2 y sentarse a comer en familia puede ayudar a disminuir el Índice de Masa Corporal y el riesgo de depresión. “Cuando uno cocina por sí mismo, uno se enorgullece de sus comidas y es más probable tomar decisiones más saludables y escoger ingredientes nutritivos,” explica el Chef Mark Allison, Director de Nutrición Culinaria en Dole.

Entre a su cocina esta temporada de festividades y todo el año y cocine sus propios alimentos lo más a menudo posible. Cocinar no debe ser algo complicado, puede seguir una receta compleja o simplemente asar un salmón, hervir algo de brócoli y preparar su propio arroz. [Dole.com](#) contiene recetas rápidas y fáciles que son perfectas para cocinar en las noches de la semana.

Canela para su estómago

La canela puede mejorar su salud al enfriar el estómago después de las comidas



La canela, especias y todo lo que se vea bonito, de eso realmente se tratan las festividades. Para nuestra suerte, esta especia cálida favorita no solo sabe bien, sino que además puede tener beneficios de salud. Se ha demostrado que una cucharadita o dos al día ayuda a disminuir el colesterol y los niveles de triglicéridos en adultos con diabetes. Agregándose a la lista de beneficios, un estudio del año 2016 publicado en el boletín *Nature* descubrió que la canela también puede ser buena para sus intestinos.

Comencemos con lo básico. Su tracto intestinal digiere la comida que consume. A medida que los alimentos se descomponen, se producen gases, y los estudios han demostrado que estos gases pueden bosquejar una imagen de su salud intestinal, los gases intestinales y los distintos tipos de trastornos gastrointestinales están fuertemente vinculados.

Investigadores australianos observaron cómo la canela puede afectar la producción de gas estomacal después de comer. El estudio reveló que la canela puede disminuir el ácido estomacal y la secreción de pepsina (una enzima digestiva) de las paredes del estómago luego de comer, lo cual reduce el gas CO₂, eleva el pH, disminuye el calor metabólico y enfría su estómago. Todo esto ayuda a mantener la integridad de la pared del estómago y puede promover la salud general. Estudios previos han demostrado que la canela también tiene un potencial antiinflamatorio, antioxidantes y propiedades de limpieza de los radicales libres en el tracto gastrointestinal.

Aunque la canela es un poco masiva en todas las cosas los postres, galletas y tortas no es lo que tenemos en mente para mejorar su salud. Intente utilizar canela para dar sabor a su avena, palomitas de maíz, café o fruta fresca, es especialmente sabrosa si se salpica sobre piña y uvas. Nuestra [Cacerola de batata, piña y pomelo](#) le ofrece una manera ligeramente dulce y nutritiva para llevar algo de canela a su mesa durante las festividades.

Decore los pasillos con frutas y vegetales

Consejos para un entretenimiento saludable en las festividades dados por nutricionistas certificados



Las festividades son la época de la familia, amigos y mucha comida. Por lo tanto la época de algunas indulgencias, pero comer sano también puede ser parte de las festividades. Agregue más frutas y vegetales a sus fiestas de temporada con estas ideas fáciles y divertidas de nutricionistas certificados expertos.

Isabel Smith, MS RD CDN, Nutricionista certificada de la ciudad de New York

Llene su plato de buffet de temporada con por lo menos 50% de vegetales (o más), que incluya ensalada, sopa o vegetales cocidos. Estoy ayudará a mantener al mínimo los alimentos a base de almidón con alto contenido de calorías. Los vegetales están llenos de fibra y llenan bastante, pero no tienen tantas calorías como otros alimentos que también pueden servirse. Piense de qué quiere llenarse antes de llegar a la fiesta o evento durante las festividades; por ejemplo, por lo general pienso llenarme con un postre. Si piensa en ello antes de ir esto

ayudará a tener una mejor estrategia y tomar las opciones que realmente quiera hacer y evitar aquellas que realmente no valgan la pena.

Lauren Maddahi, MS RD, Nutricionista certificada en Los Angeles

Mi actividad favorita en Janucá es hacer los Latke de coliflor en lugar de hacerlos con patatas. ¡En realidad es muy común todas las semanas en mi casa! Los sigo friendo en el sartén con aceite de aguacate, pero el contenido de almidón es mucho más bajo que siento que mi opción es mucho más nutritiva. Yo preparo los míos cocinando la coliflor al vapor en el microondas, luego machacándolo y mezclándolo con un huevo, sal y pimienta. Asegúrese de dejar que la coliflor se enfríe completamente antes de machacarlo de otro modo la mezcla quedará demasiado húmeda y los latkes se desprenderán.

Katie Serbinski, MS RD, Nutricionista certificada en Detroit

Es fácil promover hábitos de salud más saludables durante la temporada de festividades, incluso con la sobrecarga de azúcares y postres que a menudo tenemos en las celebraciones de temporada. Aunque me caracterizo por tener dulces en una fiesta de temporada, también me he dado cuenta que mis hijos optan por alimentos más saludables cuando sirvo algunas de sus frutas favoritas junto con aquellas indulgencias tradicionales. Cuando la fiesta se acaba y volvemos a nuestra rutina de comidas en casa, siempre tengo frutas como peras, bananas y manzanas a la vista, de modo que sea más probable que mis hijos las prefieran versus las galletas de azúcar que hicieron donde su abuela. También me he dado cuenta que hacer que mis hijos participen en la cocina, haciendo piezas de centro divertidas como un árbol de navidad hecho de arándanos, kiwis y melón, es una manera divertida de hacer que las frutas también se vean festivas.

Jenn LaVardera, MS RD, Nutricionista certificada en el Dole Nutrition Institute

Los platos con frutas y vegetales pueden verse aburridos en fiestas de temporada en donde hay demasiada comida (menos saludable) de la cual escoger. Haga que las frutas sean la estrella del show con unos arreglos divertidos y festivos. [Las guirnaldas de ensalada](#) hacen de hermosos centros de mesa y nutritivos platillos de entrada. ¡También puede brindar [una guirnalda de frutas](#) como postre! Puede haber muchas fiestas a las cuales asistir, oficina, familia, amigos, más amigos, y aunque está bien disfrutar de los dulces de las festividades intento racionar los tamaños de mis porciones y no hacer de cada día una excusa para una indulgencia.

Agregue una guirnalda a su mesa de aperitivos con nuestra [Guirnalda Pull Apart Crudité](#).

Cebollas contra el cáncer de ovarios

Se ha demostrado que un compuesto de la cebolla inhibe la progresión del cáncer de ovarios



Cebollas: Quizás no sean el vegetal más glamoroso (o con el mejor olor), pero ello no significa que no sean buenas para su salud. Este vegetal estimulante contiene vitamina C, B6 y fibra; es la fuente vegetal más alta en quercetina, un fitoquímico que puede reducir el riesgo de la diabetes y enfermedades cardíacas; y que ha demostrado mitigar el daño cerebral por infartos. Otra razón para consumirla: posibles beneficios contra el cáncer.

En un estudio del año 2016 publicado en el boletín *Nature*, investigadores

japoneses observaron la onionina A (ONA), un compuesto natural de las cebollas, y su efecto en la progresión del cáncer de ovarios. El trabajo de laboratorio demostró que la ONA podría reducir tanto la medida de y suprimir directamente la propagación del cáncer de las células ováricas, y además puede ayudar a prolongar el tiempo de supervivencia en aquellas mujeres con cáncer de ovarios. Una de las maneras en que esto puede ocurrir es que la ONA inhibe un compuesto denominado STAT3, el cual está involucrado en la propagación de células cancerígenas y químico-resistencia.

Esta es una noticia prometedora, siendo el cáncer de ovarios el quinto en muertes por cáncer entre mujeres. Aunque los investigadores están investigando tratamientos que utilizan compuestos ONA aislados, no está de más agregar más vegetales enteros a su dieta. Las cebollas agregan sabor a todo desde salsas hasta cacerolas y hasta sopas y vienen en una variedad de colores, tamaños y formas.

Esta temporada de festividades agregue unas cebollas a su mesa sirviéndolas en nuestro [Relleno de Farro](#), [Coles de Bruselas Acarameladas](#) y [Champiñones](#), un platillo de entrada de granos enteros y vegetales que encantará a toda la familia.

ADICIONAL: Un estudio de la Universidad de Illinois en Chicago descubrió que las pacientes con cáncer de ovarios que comían más frutas y vegetales antes de la diagnosis tenían un 39% más de disfrutar de una vida más extensa.

El estrés es nocivo para la salud

Los eventos estresantes anulan los beneficios de escoger grasas más saludables



Todos sabemos que el estrés crónico es malo para su salud. Estar al límite todo el tiempo puede inhibir la pérdida de peso y excederse demasiado en el trabajo ha demostrado incrementar el riesgo de enfermedades cardíacas y derrames. ¿Una dieta saludable puede arreglar esto, no es así? Quizás no, un estudio del año 2016 publicado en el boletín *Nature* sugiere que el estrés crónico puede anular las opciones virtuosas escogidas en la cocina.

Para el estudio, investigadores de Ohio State relacionaron la conexión entre el estrés, grasas dietéticas e inflamaciones. Cincuenta y ocho mujeres de edad madura comieron ya sea una comida alta en grasas saturadas o una comida alta en grasas sin saturar a base de aceite de girasol en días distintos. Luego de cada comida se entrevistó a las mujeres para determinar cuántos eventos estresantes habían vivido en el día anterior.

Tal como se esperaba, los niveles de marcadores inflamatorios como la proteína C reactiva eran más altos en mujeres que seguían la alimentación alta en grasas saturadas en comparación con la alimentación de grasas saludables, por lo menos cuando las mujeres no experimentaban estrés. Pero cuando se presentaba el estrés, estas diferencias desaparecían. Es demasiado para una dieta saludable cuando su cuerpo está cargado de estrés.

Entre decorar, comprar regalos y lidiar con las leyes internas, las festividades pueden ser una época estresante. Lo primero es lo primero, disfrute las festividades y la época con la familia y no deje que pequeñas cosas aumenten su presión sanguínea. Encuentre maneras para aliviar el estrés, como por ejemplo dar caminatas, hacer yoga o tocar un instrumento. En cuanto a su dieta, mantenga bajas las grasas saturadas a menos del siete por ciento y sujétese a grasas mayormente no saturadas como aceite de oliva y aguacate.

RECETA DEL DÍA

Ensalada Tropical Ambrosia

Ingredientes:

- 3 naranjas, sin cáscara y cortadas, guardar el jugo
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharadita de menta fresca, machacada
- 1 taza de piña DOLE®, pelada y cortada en pedazos
- 1 cacahuete, rebanado
- 1-½ tazas de mango y/o de papaya, con semillas y sin cáscara y rebanadas en 1" pedazos
- 2 bananas DOLE, peladas y cortadas en pedazos
- ½ taza de aceite de coco derretido
- 8 rebanadas de papaya de 3 pulgadas
- 1 taza de CocoWhip o yogurt griego con sabor a vainilla, como guarnición opcional



Porciones: 8 personas

Tiempo total: 15 minutos

Instrucciones:

1. **COMBINE** 2 cucharadas de jugo de naranja guardado, miel, vainilla y menta. Bata para combinar.
2. **COMBINE** pedazos de naranja, piña, cacahuetes, mangos y bananas en una gran cacerola. Agréguele la mezcla del jugo de naranja. Coloque suavemente para cubrir.
3. **Sirva** la mezcla de fruta en 8 platos y recubra cada uno con una rebanada de papaya. Agregue a cada plato si lo desea coco y guarniciones con CocoWhip.

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