



# Novedades Sobre Nutrición

*Alimentando al mundo con conocimientos*



Enero 2017

## Cómo consumir más frutas y vegetales

*Maneras comunes para agregar más frutas y vegetales a su dieta*



En esta época del año la mayoría intenta comer más saludablemente. Ya sea que su objetivo sea perder peso, querer mejorar su salud, o simplemente querer reemplazar la comida chatarra por su dieta, es muy probable que las frutas y vegetales se nombren mucho en su lista.

La idea de consumir más frutas y vegetales puede resultar desmotivador, pero no tiene que

ser difícil. En un estudio del año 2016 publicado en el boletín *Public Health Nutrition*, investigadores del CDC exploraron cómo los norteamericanos que consumen la cantidad recomendada de frutas y vegetales incorporaban frutas y vegetales a su dieta. No hubo un montaje, filtrado o edición de fotos aquí, simplemente información de personas verdaderas que consumen alimentos verdaderos.

Al utilizar cuestionarios de nutrición de NHANES (Encuesta Nacional de Análisis de Salud y Nutrición por sus siglas en inglés), los investigadores estimaron que el consumo de frutas y vegetales entre 17.571 personas les daba dos o más años de vida. Sobre la base de las recomendaciones de la USDA\*, 22% de los adultos y 53% de los niños cumplían con la recomendación diaria de frutas, mientras que solo un 17% de los adultos y 27% de los niños cumplieron con la recomendación diaria de vegetales.

¿Entonces cómo lograban estas personas estos objetivos? No estaban haciendo nada especial; simplemente comían más. Hicieron cosas que siempre hacemos: comer fruta entera como bocadillo, agregar vegetales a los emparedados, hacer ensaladas y alimentos salteados y comer fruta con su desayuno. Simplemente lo hicieron todos los días.

En conjunto, estas son buenas noticias. No tiene que hacer grandes cambios a su dieta para consumir suficientes frutas y vegetales; simplemente tiene que consumir más de frutas y vegetales y menos de todo lo demás. Los cambios pequeños, como agregar más rodajas de banana y menos granola a su yogurt, cambiar palitos de zanahoria por papas para comer con humus, o utilizar más espinaca y champiñones y

## En esta edición:

- **Cómo consumir más frutas y vegetales**  
*Maneras comunes para agregar más frutas y vegetales a su dieta*
- **No hable mientras va de compras**  
*Hacer varias cosas mientras que compra abarrotos puede dificultar las decisiones saludables*
- **Ejercicio para hacer frente a la depresión del invierno**  
*Trotar está asociado a cambios positivos del estado de ánimo*
- **Frutas, vegetales y la ALS**  
*Los antioxidantes, carotenos y frutas y vegetales están asociados a una función más alta en pacientes con ELA (esclerosis lateral amiotrófica)*
- **Buenos aguacates**  
*Sustituir los aguacates por otras grasas puede mejorar su salud cardiaca*
- **¿Facebook para una vida más larga?**  
*Cómo el usar Facebook puede ayudar a disminuir el riesgo de mortalidad*

## Receta Del Día:

- **Fideos de col y calabacín al pesto**

menos pasta con su cena, pueden hacer una gran diferencia. Más frutas y vegetales y menos de todo lo demás puede significar reducir el riesgo de males y de enfermedades crónicas, un mayor control del peso, e incluso un estado de ánimo mejorado. ¡Feliz año nuevo por ello!

Suprima la pasta y agregue vegetales a su [Fideos de col y calabacín al pesto](#).

\*Porciones diarias de frutas y vegetales recomendadas por la USDA

Grupo de edad y sexo	Frutas (tazas)	Vegetales (tazas)
Niños de 2 a 3 años	1	1
Niños de 4 a 8 años	1-1.5	1.5
Mujeres de 9 a 13 años	1.5	2
Mujeres de 14 a 18 años	1.5	2.5
Mujeres de 19 a 30 años	2	2.5
Mujeres de 31 a 50 años	1.5	2.5
Mujeres de más de 50 años de edad	1.5	2
Hombres de 9 a 13 años	1.5	2.5
Hombres de 14 a 50 años	2	3
Hombres de más de 50 años de edad	2	2.5

## No hable mientras va de compras

*Hacer varias cosas mientras que compra abarrotes puede dificultar las decisiones saludables*



Sabemos que no hay que escribir mensajes al conducir. Y luego pasó a no enviar mensajes y correr. Ahora las investigaciones han determinado que hacer varias tareas en nuestros teléfonos celulares también podría implicar problemas en la tienda de abarrotes.

En un estudio del año 2016 publicado en el boletín *Journal of Retailing*, los investigadores idearon escenarios de compras de víveres para determinar cómo realizar varias tareas mientras que se compra puede afectar las decisiones de compra. Primero, se les pidió a estudiantes universitarios que compraran alimentos que totalizaran 500 calorías o menos. La mitad de los estudiantes escucharon un correo de voz mientras compraban, mientras que la otra mitad compró sin distracciones. En una segunda prueba, se pidió a 119 compradores en París que escogieran una salsa para pasta baja en calorías para un amigo a dieta. Algunos compradores escucharon una grabación mientras recorrían la tienda, mientras que otros no.

Además, antes de que los compradores llegaran a los pasillos, los investigadores también manipularon su manera de pensar por medio de un ejercicio de lectura. Algunos participantes fueron sometidos a un “escenario mental de cómo”, lo que significaba que estaban enfocados en el proceso de cómo hacer algo mientras que a otros se los sometió a un “escenario mental de por qué”, lo que los mantuvo enfocados en la razón de hacer algo. Los investigadores notaron que las personas bajo el escenario mental de por qué tuvieron más dificultades para tomar decisiones ya que

analizaban los puntos a favor y en contra de cada opción, y esto no es una tarea fácil cuando se habla por teléfono.

Las compras de víveres revelaron que aquellos enfocados en el cómo pudieron realizar varias tareas sin problema. Por el contrario, aquellos enfocados en el por qué no pudieron comprar alimentos más saludables mientras se encontraban distraídos con sus teléfonos. El problema para nosotros: La mayoría de personas vive en un mundo del por qué, especialmente a la hora de comprar alimentos más sanos.

Piense en ello: Usted camina a través de la tienda, ve miles de opciones distintas de alimentos, intentando escoger los alimentos más saludables, más frescos, de mejor sabor y más económicos. ¿Quién podría sostener una conversación en el celular al mismo tiempo?

No haga que comprar sea más difícil de lo que deba ser. Ponga a un lado el teléfono, concéntrese en su lista, y muy pronto estará llenando su refrigeradora de alimentos nutritivos.

¿Necesita algo de inspiración? Lo haremos más fácil. Tome algo de sidra de manzana, relleno de farro y un [paquete de ensalada de granada picada de DOLE®](#) y tendrá nuestra [Ensalada picada de sidra de manzana y relleno de farro](#) en su mesa.

## Ejercicio para hacer frente a la depresión del invierno

*Trotar está asociado a cambios positivos del estado de ánimo*



Ha llegado nuevamente aquella época del año: Las festividades han terminado, las temperaturas están bajando y el día oscurece a las 5 pm. ¿Cuál es la mejor manera de ver el lado positivo? Coma muchas frutas y vegetales a agregue algo de ejercicio a su día, afirma un estudio del año 2016 publicado en el boletín *Journal of Sport Behavior*.

Se pidió a cincuenta y cinco estudiantes en Bowling Green State University trotar durante 15 minutos a su ritmo preferido. Justo antes y después del ejercicio, los participantes respondieron preguntas acerca de su estado de ánimo y hábitos de ejercicios. Entre todo el grupo, una simple ronda de ejercicios condujo a incrementos importantes del vigor y disminución de la depresión, enojo, tensión y fatiga. Incluso estudiantes que dijeron que no querían hacer ejercicios vieron cambios favorables en el estado de ánimo, estas son buenas noticias casi para todos.

Durante los meses fríos del invierno puede ser difícil hacer ejercicios, un simple trote en exteriores puede darse con hielo y nieve. ¡Utilice su creatividad para poder adaptar sus actividades! Intente esquiar cuesta abajo o a campo traviesa, caminar sobre la nieve o andar en trineo, subir una colina realmente puede ser un ejercicio. Si prefiere quedarse adentro, las clases de ejercicios en grupo son una manera de hacerlo divertido. Si esto no es una opción, quédese en casa y coloque un DVD de ejercicios o encuentre videos en línea. ¡Si mantiene alto su ritmo cardiaco también mantendrá bien su estado de ánimo!

**ADICIONAL:** ¿Le molesta correr? Intente hacer yoga Un estudio de la Universidad de Boston determinó que los yoguis tienen un 14% más alto el nivel del GABA (Ácido gamma aminobutírico por sus siglas en inglés) un neurotransmisor asociado, en niveles bajos, a la depresión en incluso epilepsia.

## Frutas, vegetales y la ALS

*Los antioxidantes, carotenos y frutas y vegetales están asociados a una función más alta en pacientes con ELA (esclerosis lateral amiotrófica)*



¿Recuerdan el Desafío de la Cubeta de Hielo que se propagó por toda la nación en el verano del año 2014? Hizo que mucha gente hablara acerca de la ELA (también conocida como la enfermedad de Gehrig). No intentaremos volver a esta helada tendencia a mediados de enero (brrr) pero queremos traer a colación el tema importante de combatir esta rara enfermedad.

La ELA (esclerosis lateral amiotrófica) es una enfermedad que elimina las células nerviosas en el cerebro y en la médula espinal, causando la pérdida del control muscular, parálisis y eventualmente insuficiencia respiratoria. La enfermedad afecta a más de 20.000 personas en los Estados Unidos con 15 nuevos casos que se diagnostican cada día. Aunque la esperanza de vida luego de su diagnosis es simplemente de dos a cinco años, los investigadores trabajan duro para encontrar un tratamiento. Un estudio prometedor publicado en el boletín *JAMA Neurology* determinó que las frutas y vegetales pueden jugar un papel importante.

Los investigadores también hicieron preguntas a 302 pacientes con ELA acerca de qué comidas consumían por lo general y determinaron qué nutrientes se encontraban en estos alimentos. También condujeron pruebas para estimar el grado de trastorno funcional de los pacientes. Mientras más antioxidantes comía un paciente, mejor era la función de dicho paciente. Los alimentos que se determinaron como especialmente beneficiosos fueron las frutas y vegetales altos en caroteno (como zanahorias y espinaca), alimentos altos en fibra (como los granos enteros) y aceites altos en ácidos grasos omega 3 (como el aceite de oliva). Por otro lado, los fiambres y leche parecían afectar de manera negativa la función, probablemente debido a que el contenido más alto de grasas puede promover un estrés oxidante.

Este es solo un buen ejemplo del por qué es tan importante consumir una dieta rica en frutas y vegetales. Una dieta sana no solo significa un peso saludable, sino también un cuerpo saludable. Aún estamos a muchos años de investigación de encontrar una verdadera cura para la ELA, pero comer muchas frutas, vegetales y granos enteros es una manera fácil y libre de riesgos con la cual los pacientes pueden mejorar su calidad de vida.

## Buenos aguacates

*Sustituir los aguacates por otras grasas puede mejorar su salud cardiaca*



El aguacate ha llegado a jugar un papel mucho más importante que solo el guacamole del día (aunque no hay nada de malo en ello). Desde rosas de aguacate hasta tostadas y pesto y pudín, los aguacates han encontrado un lugar en entradas, postres y bocadillos. Aunque es más alta en calorías que la mayoría de frutas (una porción, que tenga 30 gramos o la quinta parte de un aguacate, puede tener hasta 50 calorías) la mayoría de estas calorías viene de grasas monoinsaturadas, la “buena” grasa que está asociada a la salud cardiaca. Un estudio del año 2016 publicado en el boletín *Journal of Clinical Lipidology* se suma a la evidencia.

Los investigadores compilaron resultados de diez estudios únicos que observaban cómo sustituir aguacates por grasas no saludables afectaba la salud de los participantes. En general, cambiar a aguacates condujo a caídas del colesterol, colesterol LDL (malo) y triglicéridos, todos los factores que pueden disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas y otras condiciones crónicas. De hecho, estos cambios fueron comparables a los efectos de algunos medicamentos (aunque no recomendamos cambiar su régimen sin consultar a su médico).

Es cierto, las personas en estos estudios comían muchos aguacates todos los días, desde la mitad de un aguacate hasta un aguacate y medio, pero no solo comían más aguacate. Estaban reemplazando las comidas poco saludables y utilizando el aguacate como un reemplazo. Pruebe estos cambios simples para aprovechar de manera potencial los beneficios:

- Utilice aguacates en emparedados y ensalada de atún en lugar de mayonesa.
- Mezcle el aguacate en ensaladas en lugar de aderezos cremosos.
- Agregue aguacate a panecillos de trigo entero en lugar de queso crema.
- Incorpore el aguacate a alimentos cocinados en lugar de utilizar la mantequilla.
- Agregue aguacate a bebidas frías en lugar de utilizar leche.

El guacamole a base de aguacate de seguro tendrá un lugar en su salsa para ver los partidos de fútbol pero existen muchas maneras de agregar el aguacate a su festín temático de fútbol. [Las batatas picantes y el chili de banana en cacerolas de tortillas](#) decoradas con aguacate rebanado son perfectos para la ocasión.

**ADICIONAL:** A continuación tenemos otras ideas apetitosas como [bocadillos para esos días de juegos](#).

## ¿Facebook para una vida más larga?

*Cómo el usar Facebook puede ayudar a disminuir el riesgo de mortalidad*



Puede que haya visto los titulares: Utilizar Facebook puede ayudarlo a vivir más. Pero no deje de leer ahí. El estudio, publicado en el boletín *Proceedings of the National Academy of Sciences*, descubre que no es solo suscribirse a Facebook lo que importa sino cómo lo esté utilizando.

Al trabajar directamente con Facebook, los investigadores de UC San Diego y Yale analizaron los registros de salud públicos y la información de uso de Facebook para más de 12 millones de personas en California. Así es, descubrieron que el riesgo de morir en un año dado es de aproximadamente un 12% menor para usuarios de Facebook que para no usuarios, pero ello podría deberse a algunos factores no relacionados como por ejemplo educación o ingresos.

Lo que realmente descubrieron es que lo más importante es *cómo* utiliza Facebook. Las personas que aceptaban más solicitudes de amistad tenían un 34% menos de probabilidad de morir en comparación con aquellos que aceptaban menos amistades. Publicar fotos también era importante: Aquellos que publicaban más fotos vieron una caída del 30% en el riesgo de morir en comparación con el promedio.

Estos resultados apuntan a dos cosas interesantes. Primero, la longevidad está asociada a la voluntad de otros a

buscar una conexión y amistad, y no solo la propia. (Traducción: Es bueno que la gente quiera ser su amiga) Segundo, si publicar fotos de usted y sus amigos está asociado a una vida más larga, puede que la clave sea realmente la actividad social fuera de línea en lugar del Facebook en sí.

Durante mucho tiempo la amistad y el apoyo social han estado asociados a la salud, bienestar y longevidad, y este estudio determina que Facebook puede ser una herramienta para fortalecer relaciones significativas de la vida real en lugar de reemplazarlas virtualmente. Todos utilizamos Facebook (también estamos en ello) pero asegúrese de dejar tiempo para conectarse con sus amigos en la vida real. Para un soporte de salud adicional, intente reunirse para un juego de fútbol, reúna al grupo para una caminata, o reúna a algunos amigos e intente cocinar una nueva receta como nuestro puré de [Bananas y Nueces](#). Tome algunas fotos, compártalas en Facebook y quizás agregue algunos años a su vida.

**ADICIONAL:** ¿Piensa que esto es interesante? Compártalo en Facebook Las investigaciones demuestran que publicar artículos en los medios sociales puede ayudarlo a conectarse de mejor manera y absorber la información que lea.

# RECETA DEL DÍA

## Fideos de col y calabacín al pesto

### *Ingredientes:*

- 4 clavos de olor, pelados y rebanados
- 1 bolsa de ensalada mixta de col orgánica (5 onzas) de DOLE®
- 3 calabacines cortados en espiral
- ½ taza de salsa de pesto
- ¼ de taza de queso parmesano fino
- Sal y pimienta al gusto



### *Instrucciones:*

1. **CALIENTE** el aceite en un gran sartén y póngalo a fuego medio-alto. Agregue ajo y cocine de 1 a 2 minutos.
2. **AGREGUE** la mezcla de los fideos de calabacín y col al sartén. Remueva suavemente y cocine hasta que las verduras estén secas, aproximadamente de 2 a 3 minutos.
3. **AGITE** con la salsa de pesto y remueva suavemente hasta que los fideos de calabacín se recubran de manera uniforme. Sazonar con sal y pimienta al gusto. Decorar con queso parmesano.

*Porciones:* 4 personas

*Tiempo de preparación:* 15 minutos

# 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 2017 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