



Novedades Sobre Nutrición

Alimentando al mundo con conocimientos



Febrero 2017

Alimentos para combatir el cáncer

Observación del mes nacional de prevención del cáncer con el Instituto Americano para la Investigación del Cáncer



Febrero es el mes nacional de prevención del cáncer y un buen momento para pensar acerca de la conexión entre la dieta y el riesgo de cáncer. Aunque ningún alimento puede prevenir el cáncer en sí, las investigaciones sugieren que algunos alimentos pueden ser especialmente importantes para disminuir el riesgo. El (AICR) Instituto Americano para la Investigación del Cáncer por sus siglas en inglés) ha creado una lista de

alimentos que combaten el cáncer incluyendo alimentos por los cuales se pregunta más a menudo. Esta lista incluye, sí lo adivinó, muchas frutas y vegetales. A continuación citamos algunas para incluirse en su dieta y en la investigación compilada por el AICR.

Los **arándanos** contienen un poder antioxidante gracias a los fitoquímicos como por ejemplo las antocianinas y ácido elálgico. Estos compuestos saludables pueden disminuir el daño al ADN de los radicales libres que causan cáncer. Los arándanos proveen además de Vitamina C, la cual puede inhibir la formación de carcinógenos, y fibra dietética, la cual puede ayudar en la defensa específica contra el cáncer del colon.

El **Brócoli** y otros vegetales crucíferos como por ejemplo la col, coles de Bruselas y la coliflor contienen glucosinolatos, compuestos que se descomponen en isotiocianatos al comerse como por ejemplo sulforafano. Estudios de laboratorio muestran que estos compuestos pueden ayudar a proteger del cáncer al inhibir enzimas que activan los carcinógenos y al activar genes que suprimen el crecimiento de células cancerígenas. Hemos reportado anteriormente que el brócoli puede ayudar a combatir los cánceres de la boca, hígado, mamas, piel y próstata.

Las **zanahorias** son una gran fuente de Vitamina A y contienen carotenoides como betacaroteno, que son importantes para mantener el crecimiento normal de las células. Un estudio del año 2014 sugiere que consumir vegetales como la zanahoria que es rica en beta-caroteno y zeaxantina, otro carotenoide, podría ayudar de manera específica a reducir el riesgo de cáncer pancreático.

En esta edición:

- **Alimentos para combatir el cáncer**
Observación del mes nacional de prevención del cáncer con el Instituto Americano para la Investigación del Cáncer
- **Acabe con el aliento de ajo**
Las manzanas, lechuga y hojas de menta pueden ayudar a desodorizar el aliento
- **Los beneficios de estirarse**
Un estiramiento estático regular puede mejorar su salud cardiaca
- **Corazón saludable, cerebro saludable**
La salud cardiovascular promueve la función cerebral y el envejecimiento cognitivo
- **Lunes sin carnes**
Entrevista con la nutricionista certificada Diana Rice, vocera de The Kids Cook Monday
- **¿Necesitamos suplementos?**
El uso de suplementos puede inducir daños al corazón y al hígado

Receta Del Día:

- **Salsa picante sambal**

Las **verduras frondosas de color verde oscuro** como las espinacas, col y lechuga contienen folatos, fibra y fitoquímicos como por ejemplo carotenoides y flavonoides. Las verduras son una fuente de poder antioxidante, que puede proteger las células de daños de los radicales libres.

Las **uvas** contienen el polifenol resveratrol, principalmente en la piel. Los estudios han demostrado que el resveratrol tiene poder antiinflamatorio y puede ayudar a prevenir la formación y crecimiento del cáncer.

Entre otros alimentos que son parte de la lista de los que combaten el cáncer se incluyen las manzanas, cerezas, café, arándanos agrios, legumbres, linaza, ajo, uvas, calabacín, tomates, nueces y granos enteros.

Deléitese con nuestra **salsa picante de sambal** con brócoli, coliflor y mini zanahorias frescas, para obtener una explosión de nutrientes contra el cáncer.

Acabe con el aliento de ajo

Las manzanas, lechuga y hojas de menta pueden ayudar a desodorizar el aliento



¿Cuál es la mejor manera de curar un caso de aliento a ajo? La goma de mascar sería la respuesta obvia, pero una investigación publicada en el boletín *Journal of Food Science* descubrió que una manzana fresca o una simple ensalada pueden hacer lo mismo con nutrientes adicionales.

Científicos de la Ohio State University comprobaron qué tan bien combatían la lechuga iceberg, las manzanas Fuji y las hojas de menta verde el mal aliento luego de una comida cargada de ajo. Los voluntarios masticaron ajo fresco durante 25 segundos y luego consumieron uno de los siguientes: manzanas crudas, cocidas o en jugo; lechuga cruda o cocida; hojas de menta fresca o en jugo; té verde; o agua como control. Los científicos midieron los niveles volátiles del aliento (también conocidos como mal olor) durante una hora.

Todos los alimentos menos el té verde ayudaron un poco, pero algunos fueron mejores que otros. En comparación con el agua, las manzanas crudas, lechuga cruda y hojas de menta bajaron la concentración de volátiles del aliento en un 50% o más en los 30 minutos siguientes. Los investigadores tienen la sospecha de que esto tiene que ver con los niveles de compuestos fenólicos y la PPO (polifeno oxidasa por sus siglas en inglés, una enzima que causa oscurecimiento) en los alimentos. Es probable que estos compuestos hayan interactuado con los compuestos volátiles en el ajo ayudando a combatir el mal aliento. Los lectores del DNN saben que estos mismos compuestos fenólicos ayudan también a la salud.

Dejando a un lado el mal aliento, existen muchas razones para consumir bastante ajo. Hemos visto cómo el ajo puede promover la salud cardiaca, prevenir la pérdida ósea, dar un soporte a la función inmune y disminuir el riesgo de un derrame. Puede que el ajo no tenga el efecto secundario más placentero, especialmente con la llegada del día de San Valentín, pero vale la pena el olor por promover su salud.

Este día de San Valentín sirva a sus seres queridos nuestro pescado con ajo y jengibre con vegetales frescos ...puede que solo quiera agregar una ensalada o una manzana fresca al menú.

Los beneficios de estirarse

Un estiramiento estático regular puede mejorar su salud cardíaca



Todos sabemos que el ejercicio regular es importante para la buena salud, pero la actividad física enérgica no es una opción para todos. Para aquellos que no pueden hacer ejercicios debido a la edad, una cirugía reciente u otra condición debilitante, estirarse de manera regular puede ayudar a promover la salud.

En un estudio del año 2016 publicado en el boletín *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, los investigadores japoneses reclutaron a 26 jóvenes varones saludables aunque un poco inactivos para realizar una rutina de estiramiento estático de todo el cuerpo durante 40 minutos. Antes y después del estiramiento, los investigadores midieron la VOP (Velocidad de onda de pulso), que es una medida de entumecimiento arterial, un factor de riesgo para enfermedades cardiovasculares.

Luego del estiramiento, las arterias en las piernas, brazos, pies y manos experimentaron una considerable reducción del entumecimiento, sintiéndose el mayor beneficio 30 minutos después del estiramiento. Sin embargo, las arterias centrales no experimentaron cambios, lo que significa que estirarse no reemplazará completamente el ejercicio aeróbico (por lo tanto si puede no deje de correr, nadar y andar en bicicleta como lo hace regularmente) pero una rutina regular de estiramiento es una buena opción cuando el ejercicio aeróbico no lo es.

ADICIONAL: Un estudio publicado en el boletín *British Journal of Sports Medicine* descubrió que aquellos quienes se estiran antes y después del ejercicio disfrutaron de un 23% de reducción de dolores y un 25% menos de riesgo de daños a los músculos y tendones.

Corazón saludable, cerebro saludable

La salud cardiovascular promueve la función cerebral y el envejecimiento cognitivo



Estamos en medio del mes americano del corazón por lo que no hay mejor momento que este para tratar la salud cardiovascular. Usted sabe que sus hábitos de salud pueden ayudarlo a prevenir ataques cardíacos y derrames; hoy en día las investigaciones demuestran que las mismas opciones de estilo de vida que mantienen su corazón latiendo pueden también mantener su cerebro pensando.

En un estudio publicado en el boletín *the Journal of the American Heart Association*, investigadores de la Universidad de Miami y Columbia observaron qué tanto se sometieron 1.033 personas en el Norte de Manhattan a la lista de verificación ideal Life's Simple 7 de la Asociación Americana del Corazón: control de la presión sanguínea, control del colesterol, reducción del azúcar en la sangre, estar activo, comer mejor, perder peso y dejar de fumar. Durante los seis años siguientes, los investigadores comprobaron de manera rutinaria la función cerebral por medio de pruebas de memoria y ejercicios cognitivos.

Compensaciones por hábitos saludables: Mientras mayor sea el número de factores ideal del estilo de vida, menos será la disminución de la función cognitiva, específicamente la velocidad de procesamiento, rendimiento de la memoria episódica y función de ejecución. Los factores de mayor influencia fueron no fumar y mantener niveles ideales de glucosa por ayunas. Los resultados sugieren que se puede prevenir una disminución cognitiva relacionada a la edad manteniendo una salud cardiovascular ideal.

¿Por lo tanto qué puede hacer para mantener un corazón y un cerebro saludable? No fume. Haga ejercicios regularmente. Consuma una dieta saludable con muchas frutas frescas, vegetales, granos enteros, habas, nueces, semillas, pescado y grasas del aguacate y aceite de oliva. Nuestra [ensalada de coliflor y brócoli con ajo y almendras](#) es un platillo de entrada colorido que nutrirá tanto su corazón como su cerebro.

Lunes sin carnes

Entrevista con la nutricionista certificada Diana Rice, vocera de The Kids Cook Monday



Nos sentamos con la nutricionista certificada Diana Rice, vocera de The Kids Cook Monday, para hablar acerca de la historia de The Monday Campaigns (Las Campañas de los Lunes) y hablar sobre los beneficios de dejar de comer carne por lo menos un día de la semana.

[¿Nos puede decir algo acerca de las Campañas de Lunes?](#)

[The Monday Campaigns](#) es una organización sin fines de lucro fundada bajo una idea simple: hacer del lunes el día en que se desate toda la *salud*. Iniciamos con la campaña Meatless Monday (lunes sin carne) en el año 2003, pero desde entonces hemos agregado campañas para incentivar más hábitos de salud,

como hacer ejercicios, cocinar y comer con su familia, dejar de fumar y aliviar el estrés. Todo nuestro trabajo está basado en investigación que demuestra que el lunes es el día en que tenemos salud en el cerebro y estamos más dispuestos a introducir un nuevo hábito saludable.

[¿Cuáles son algunos beneficios de salud al poner en práctica un lunes sin carne?](#)

Lo bueno acerca del lunes sin carne es que es una manera simple de recordar comer menos carne incluso si no tiene pensado sacarla de su dieta totalmente. Las dietas que son bajas en carne y altas en nutrientes vegetales están asociadas con un sinnúmero de beneficios de salud, como tasas de obesidad reducidas, enfermedades cardíacas, cáncer y diabetes. Además, comer menos carne deja más espacio en su dieta para nutrientes saludables como fibras y grasas monosaturadas y además tiende a estar asociado con comidas que son más bajas en calorías.

[¿Existen otros beneficios para omitir la carne un día a la semana?](#)

La otra gran razón para participar en Meatless Monday es que es algo que las personas pueden practicar juntas. Muchos restaurantes, escuelas y hospitales ofrecen especiales de Meatless Monday para lograr que sus comensales no coman carne. Es además un hábito saludable que las familias pueden poner en práctica para quedarse en casa.

[¿Cuáles son algunas buenas fuentes de proteínas que se pueden incluir en una dieta sin carne?](#)

Solo porque esté omitiendo la carne no significa que debe comer tofu, aunque el tofu puede ser muy bueno. Otras fuentes de proteína apetitosas para sus comidas sin carne incluyen habas, lentejas, nueces, granos enteros incluso

muchos vegetales como el brócoli y champiñones. Si usted incluye muchas de estas fuentes en un plato, realmente incluirá proteínas y ni siquiera extrañará la carne.

¿Tiene una receta favorita para cocinar en el lunes sin carne?

Personalmente, me gusta cambiar cada semana e intentar algo diferente. Pero para los principiantes, quiero recomendar algo como una lasaña vegetariana que de seguro gustará a todos incluso sin tener carne. ¡Existen cientos de recetas disponibles en el sitio web de [Meatless Monday](#) para que los principiantes lo exploren!

¿Cómo puede involucrarse a los niños en la cocina los lunes (o cualquier día de la semana)?

Cuando los chicos aprenden a cocinar, están más dispuestos a probar alimentos saludables como vegetales. Meatless Monday tiene una campaña hermana denominada [The Kids Cook Monday](#) (los chicos cocinan los lunes) la cual incentiva a las familias a dedicar el primer día de la semana a cocinar y comer juntos. El sitio web de The Kids Cook Monday tiene muchas recetas así como también consejos sobre cómo cocinar con los chicos, como por ejemplo tareas de cocina para distintos grupos de edad. El boletín de la campaña, [The Family Dinner Date](#) (la fecha de la cena familiar) se entrega cada viernes de manera que las familias puedan preparar su comida los lunes. Y todas las recetas son vegetarianas, por lo que The Kids Cook Monday puede ser también un lunes sin carne.

¡Explore aquí las recetas sin carne de Dole! Nuestro [gnocchi de champiñones, espinacas y col](#) se convierte en una cena sencilla y apetitosa en las noches de la semana.

¿Necesitamos suplementos?

El uso de suplementos puede inducir daños al corazón y al hígado



Hablemos acerca de suplementos. Con el número de píldoras, polvos y pociones en el mercado, puede ser difícil descifrar entre salud y publicidad exagerada. Siempre hemos promovido comidas enteras sobre suplementos, y ahora existe incluso más investigación que demuestra que los suplementos no solo son innecesarios, sino que podrían hasta ser dañinos.

Puede que haya visto titulares recientes de un estudio del año 2016 que vincula los suplementos de calcio con daños cardíacos. Publicado en el boletín *Journal of the American Heart Association*, el estudio hizo un seguimiento de 2.742 personas durante diez años midiendo el consumo de calcio de alimentos y suplementos, y los niveles de CAC (calcificación de arterias coronarias), un marcador de arterioesclerosis y riesgo de enfermedad cardiovascular.

Aunque los participantes con el consumo más alto de calcio (≥ 1453 mg) en comparación con el de menos consumo (< 434 mg) tuvieron un 27% menos de riesgo de CAC, el uso de suplemento de calcio en realidad se asoció con un mayor riesgo de CAC en un 22%. No es la primera vez que vemos esto. En el año 2010 informamos sobre el hallazgo de un estudio de que quienes tomaban píldoras de calcio tenían un 30% más de probabilidad de sufrir un ataque cardíaco en comparación con aquellos que tomaban placebos. Todo esto sugiere que consumir calcio por medio de suplementos no tiene comparación con consumir alimentos altos en calcio como por ejemplo las habas, tofu, col crepa e higos.

Un estudio del año 2017 que atrajo la atención de los medios tiene que ver con el uso de suplementos y daños al hígado. Los autores del estudio, el cual se publica en el boletín *Hepatology*, estiman que aproximadamente un 20% de todos los casos de daños al hígado inducidos por medicinas pueden tener su origen en suplementos herbales y dietéticos. Aunque los productos comerciales para perder peso, combinaciones botánicas y té herbal estuvieron entre los más influyentes, los suplementos vitamínicos y minerales simples constituyeron el 7% del daño visto en la población estudiada.

Existen muchas condiciones y circunstancias en donde se garantiza el uso de suplementos, pero para la mayoría de personas, en general saludables, los alimentos saludables es todo lo que necesita. Los nutrientes que se encuentran en frutas, vegetales, granos no procesados, nueces y otros alimentos enteros contienen nutrientes naturales y pueden ofrecer toda la nutrición que su cuerpo necesita.

Para sentirse inspirado a incluir más frutas y vegetales de manera más deliciosa en su dieta, explore nuestra [colección de recetas](#) en dole.com.

RECETA DEL DÍA

SALSA PICANTE SAMBAL

Ingredientes:

- 1-½ taza de yogurt griego sin sabor y bajo en grasas
- 3 cucharadas de salsa sambal
- 3 cucharadas de jugo de limón fresco
- ½ cabeza de brócoli DOLE®
- ½ cabeza de coliflor DOLE
- 2 tazas de mini zanahorias DOLE

Instrucciones:

1. **AGITE** el yogurt, salsa de sambal y jugo de limón en una cacerola pequeña.
2. **SIRVA** con brócoli y coliflor cortado en cabecillas más las mini zanahorias. Cubra; refrigere cualquier sobra.



Porciones: 6 personas

Tiempo de preparación: 10 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



Facebook.com



Twitter.com



Pinterest.com



Instagram.com