



Novedades Sobre Nutrición

Alimentando al mundo con conocimientos

¡Feliz día verde de San Patricio!



Marzo 2017

Las frutas rojas combaten la diabetes

Comer frutas rojas está asociado con un riesgo menor de diabetes tipo 2



¿Prefiere arándanos, frambuesas, moras o frutillas? Si les gusta todas, le tenemos buenas noticias: Coma algo de cualquier fruta roja y podrá disminuir su riesgo de una diabetes tipo 2 en un 18%, descubierto por un estudio publicado en el *Boletín European Journal of Clinical Nutrition*.

Investigadores chinos revisaron cinco estudios importantes, incluyendo a un total de 194.019

personas los cuales hacían seguimiento de cómo el comer frutas rojas afectaba el riesgo de una diabetes tipo 2. Por cada 17 gramos de frutas rojas comidos por día (esto es unos 13 arándanos, 9 frambuesas, dos moras y una gran frutilla) el riesgo de una diabetes tipo 2 caía en un 5%.

Los científicos atribuyen esto a las antocianinas que se encuentran en las frutas rojas (los fitonutrientes que dan a las frutas rojas sus colores vibrantes). Las antocianinas contienen un poder tanto antioxidante como antiinflamatorio, lo cual significa que contrarrestan el daño de los radicales libres, controlan la inflamación y reducen la glucosa en la sangre y la resistencia a la insulina. Las antocianinas pueden ayudar además en el metabolismo de azúcares y grasas. Todo esto puede ayudar a disminuir el riesgo de una diabetes tipo 2.

Es fácil agregar más frutas rojas a cualquier comida del día. A continuación algunas ideas sabrosas:

Desayuno: Decore su avena con sus frutas rojas favoritas.

Almuerzo: Agregue frutas rojas a las ensaladas con nuestra [ensalada de vegetales picados con pavo y frutas rojas](#).

Bocadillo: Haga una salsa de frutas rojas y sívala con granos enteros.

Cena: Incorpore las frutas rojas en comidas salteadas con vegetales y quinoa.

Postre: Disfrute de una ensalada de frutas hecha de frutas rojas.

En esta edición:

- **Las frutas rojas combaten la diabetes**
Comer frutas rojas está asociado con un riesgo menor de diabetes tipo 2
- **¿La comida más costosa es más saludable?**
Las personas perciben que los alimentos más costosos son más saludables que los alimentos baratos
- **La deficiencia de vitamina D asociada a jaqueca**
Los niveles bajos de vitamina D están asociados con jaquecas frecuentes
- **Ensaladas para un rendimiento deportivo**
Los nitratos pueden beneficiar la composición de fibra muscular en velocistas
- **Cómo vivir hasta los 100**
Las regiones conocidas como "zonas azules" pueden guardar secretos para la longevidad
- **Seguridad de alimentos: No es como se ve en la televisión**
Los célebres chefs olvidan la seguridad de alimentos en shows de cocina

Receta Del Día:

- **Ensalada de vegetales picados con pavo y frutas rojas del chef**

¿La comida más costosa es más saludable?

Las personas perciben que los alimentos más costosos son más saludables que los alimentos baratos



¿Qué es mejor para usted: una barra de energía que cueste 99 centavos o una barra que cueste 4 dólares? Puede parecer una pregunta difícil, pero aun así la mayoría de las personas responderían rápidamente la barra de \$ 4 sin ninguna información adicional. Debemos equiparar una comida saludable con una comida costosa, ¿pero un costo mayor siempre significa una mejor nutrición?

Investigadores de Ohio State University pusieron a prueba esta hipótesis en un estudio publicado en el boletín *Journal of Consumer Research*. En una prueba, se preguntó a los participantes qué tan costoso debía ser un producto de granola. Las personas a las cuales se les dijo que la granola era saludable pensaron que sería más costosa que aquellos a quienes les dieron que no era tan saludable.

Indagando más, otra prueba presentó a los participantes combinaciones distintas de frutos secos con una “visión perfecta”, todas con precios distintos. Algunas personas observaron la etiqueta “Rica en vitamina A para la salud visual” mientras que otros vieron la etiqueta “Rica en DHA para la salud visual.” La mayoría de las personas sabe lo que es la vitamina A, por lo que el precio no jugaba un papel en qué tan saludable las personas pensaban que era. Pero con el DHA, las personas pensaron que la combinación de frutos secos era más saludable cuando era más costosa, probablemente porque la mayoría de la gente jamás había escuchado sobre el DHA.

Esta no siempre es la mejor manera de pensar cuando se va de compras. “Algunos de los alimentos más saludables en el supermercado se encuentran entre los menos costosos y más conocidos,” afirma Jenn LaVardera, Máster en Ciencias, Nutricionista Certificada. “Las bananas, naranjas, zanahorias y brócoli pueden adaptarse casi a cualquier presupuesto de compras y proveer las vitaminas, minerales y fitonutrientes importantes para la salud.”

Otro truco simple para ahorrar dinero en alimentos nutritivos: prepararlos y cocinarlos uno mismo. “Si está buscando ahorrar dinero y comer de manera saludable, escoja alimentos como cabezas de coliflor, coles de Bruselas y piñas enteras en lugar de versiones artificiales,” sugiere el Chef de Dole Mark Allison. Además si come en casa en lugar de comer fuera, puede controlar exactamente lo que vaya en su plato y ayudar a disminuir su riesgo de obesidad, diabetes y enfermedades cardíacas.

¡Las cabezas de lechuga son otro producto del supermercado cargado de nutrientes! Pruebe nuestra [lechuga de hojas verdes salteada con miel y vinagre balsámico](#) para intentar algo nuevo con esta económica ensalada de verduras.

La deficiencia de vitamina D asociada a jaqueca

Los niveles bajos de vitamina D están asociados con jaquecas frecuentes



¿Necesita otra razón para salir y disfrutar de la luz del sol? Consumir vitamina D diariamente puede ayudarle a protegerse de jaquecas, lo ha determinado un estudio publicado en el boletín *Scientific Reports*.

Investigadores finlandeses examinaron información de 2.601 participantes hombres en un estudio de salud al Este de Finlandia. Observaron los niveles de vitamina D en muestras de sangre y revisaron cuestionarios que determinaron qué tan a menudo los participantes sufrían de jaquecas. Los hombres con los niveles más bajos de vitamina D tuvieron el doble de riesgo de una jaqueca crónica en comparación con el grupo con los niveles más altos.

No está claro exactamente cómo la vitamina D puede ayudar a prevenir las jaquecas, pero los investigadores piensan que quizás tenga que ver con la expresión de los genes protectores o la supresión de genes pro-inflamatorios. Otros estudios han asociado la deficiencia de vitamina D con jaquecas de tipo tensión crónica, posiblemente causando dolores de los músculos, huesos y articulaciones.

La mejor manera de cubrir sus necesidades diarias de vitamina D es salir al sol, con solo 15 minutos basta, aunque todo depende de la hora del día, en donde viva, la estación y el tono de su piel. Sin embargo, tenga cuidado con la exposición al sol ya que demasiados rayos pueden ser riesgosos para su piel. En cuanto a los alimentos, entre las pocas fuentes tenemos pescado graso enlatado como el salmón y las sardinas. A menudo la leche y la leche, jugo y cereal de almendras se encuentran fortificados con vitamina D.

ADICIONAL: La vitamina D puede levantarle el ánimo. Un estudio holandés de más de 1.200 personas mayores descubrió un 14% menos en los niveles de vitamina D entre aquellos que referían mayores sentimientos de soledad y apatía.

Ensaladas para un rendimiento deportivo

Los nitratos pueden beneficiar la composición de fibra muscular en velocistas



La mayoría de personas no piensa en ensaladas al pensar en reabastecerse para el ejercicio, pero un estudio publicado en el boletín *Frontiers in Physiology* ha descubierto que puede haber una buena razón para optar por las verduras antes de un ejercicio.

Veintisiete estudiantes universitarios belgas hombres culminaron un programa de ciclismo de velocidad a intervalos de 5 semanas. Un tercio de los participantes ejercitó en condiciones de oxígeno normales y recibió un complemento de placebo. Todos los otros participantes entrenaron en condiciones con poco oxígeno (similares a ejercitar en alturas), una práctica para aumentar la resistencia.

Ocho de estos ciclistas recibió un placebo mientras que nueve recibieron un suplemento de nitrato.

Los investigadores midieron la composición de las fibras musculares de los ciclistas antes y después del programa. Existen dos tipos generales de fibras musculares: músculos de contracción lenta (tipo I, buenos para la resistencia) y músculos de contracción rápida (tipo II, buenos para velocidad). Además, existen el tipo IIa y el tipo IIx; el tipo IIa es más eficiente para ejercicios. Luego de solo cinco semanas de entrenamiento, los ciclistas del grupo de oxígeno bajo que recibían nitratos observaron cambios favorables en la composición de la fibra muscular, un salto del 45% al 56% para fibras de tipo IIa, un resultado que muy bien podría promover el rendimiento en eventos de velocidad.

No se emocione mucho, ya que esta es solo una investigación preliminar que utiliza nitratos complementarios. En un comunicado de prensa el autor del estudio Profesor Peter Hespel sugiere investigar después si consumir vegetales ricos en nitratos puede también promover cambios en las fibras musculares. Mientras tanto, existen muchas razones para agregar más verduras a su ensalada, incluso si usted no es un atleta profesional. Los nitratos que se encuentran en las verduras frondosas podrían ayudar a reducir el riesgo de glaucoma y los vegetales verdes se encuentran entre las mejores fuentes de vitamina K que usted pueda consumir.

Pruebe nuestra [ensalada picada de farro con sidra de manzana](#) para una dosis de verduras frondosas y granos enteros que le darán mucha energía.

ADICIONAL: Tomar dos tazas de jugo de remolacha ayudó a ciclistas hombres a mejorar la resistencia, permitiéndoles andar un minuto y medio adicional a una intensidad alta.

Cómo vivir hasta los 100

Las regiones conocidas como “zonas azules” pueden guardar secretos para la longevidad



¿Quiere vivir hasta los 100 y mantenerse saludable hasta ese punto? Observe las regiones de zonas azules en el mundo con las tasas más altas de centenarios, y quizás eso es lo que pueda lograr.

Identificadas y estudiadas por el explorador Dan Buettner en conjunto con *National Geographic*, las zonas azules originales, Ikaria, Grecia; Loma Linda, California; Sardinia, Italia; Okinawa, Japón y Nicoya, Costa Rica, tienen las concentraciones más altas de personas con más de cien años en el mundo. Las personas que viven en estas áreas llegan a la edad de 100 años a tasas diez veces mayores que las de los Estados Unidos. Esto genera la pregunta: ¿Qué es

lo que hacen ellos que nosotros no?

Aunque ninguna población de una zona azul come exactamente los mismos alimentos que la otra o realiza exactamente las mismas actividades, Buettner y su equipo identificaron nueve características distintivas que conceden a estas comunidades la gracia de la longevidad. Estos simples factores del estilo de vida, denominados Power 9[®], pueden contener los secretos para la longevidad.

1. **Moverse de manera natural.** No se trata solo de ir al gimnasio. Incorpore actividades físicas a su día al tomar las escaleras, deambular, trabajar en su jardín o limpiar su casa.

2. **Objetivo** Básicamente, “por qué se levanta en la mañana”, ya sea por su trabajo, tareas familiares o al realizar un trabajo voluntario.
3. **Momento de inactividad.** Tómese un tiempo para desestresarse. El estrés crónico puede quitarle años de vida.
4. **Regla del 80%.** No coma en exceso. Coma lentamente, y deje de comer cuando su estómago se sienta 80% lleno.
5. **Inclinación a los vegetales** Consuma la mayoría de frutas, vegetales y granos y sirva porciones más pequeñas de productos animales.
6. **Tomar vino.** Disfrute de un vino moderadamente. Esto significa de 1 a 2 copas por día y no “excederse” el fin de semana.
7. **Sea parte de algo** Forme parte de una comunidad fundamentada en la fe.
8. **Sus seres queridos primero.** Comprométase con sus miembros familiares.
9. **El grupo correcto.** Rodéese de amigos que apoyen conductas saludables.

El tiempo de vida se ve influenciado solo en un 20% por los genes; el resto lo determina el estilo de vida. Healthways, una compañía de cuidados compartidos y asociada en la mesa redonda corporativa de ACLM, ha unido fuerzas con Buettner para lanzar **Blue Zones Project®**, una iniciativa de mejora del bienestar de la comunidad diseñada para promover un estilo de vida saludable haciendo que la opción saludable sea la más fácil. Blue Zones Project motiva a los individuos a adoptar las conductas de los Power 9 en su vida diaria. Luego la iniciativa ayuda a las comunidades a dar soporte a aquellas conductas saludables trabajando en conjunto con supermercados, restaurantes, escuelas, iglesias, empleadores y departamentos de planificación urbana para crear cambios sostenibles en el medio ambiente, política y redes sociales. Para mayor información para convertirse en una comunidad de Blue Zones Project, visite www.bluezonesproject.com.

Viva bajo la guía de los Power 9 y quizás viva un poco más.

Seguridad de alimentos: No es como se ve en la televisión

Los célebres chefs olvidan la seguridad de alimentos en shows de cocina



¿Desearía que sus recetas salieran exactamente como en la televisión? Un estudio publicado en el boletín *Journal of Nutrition Education and Behavior* descubre, quizás no exactamente, que rara vez los chef cumplen con las normas de seguridad alimentaria en shows de cocina conocidos.

Investigadores de la Universidad de Massachusetts Amherst pidieron a cinco expertos en seguridad alimentaria observar 39 episodios de 10 shows de cocina en televisión (suena como un trabajo divertido) y calificar qué tanto el chef ponía

en práctica las normas de seguridad. Observaron cosas como la prevención de una contaminación cruzada, lavado de manos, control de temperatura y si se mencionaba o no la seguridad alimentaria.

Los resultados: No crea todo lo que ve en la televisión. La mayoría de las prácticas de seguridad alimentaria que los calificadores buscaban fueron pasadas por alto en más del 70% de los episodios. Únicamente un 13% de los shows mencionó la seguridad alimentaria. El lavado de manos se pasó por alto en 93% de los episodios y un 91% de los episodios mostró un mal manejo de los alimentos crudos. Solo un 9% de los shows demostraron un lavado apropiado de las frutas y vegetales frescos y un 7% mostró temperaturas apropiadas de los alimentos.

Solo en los EEUU, se reportan cada año un aproximado de 48 millones de casos de enfermedades por alimentos. La mitad de la población de la nación refiere ver programas de cocina, lo cual significa que los chefs de televisión están perdiendo una gran oportunidad de dar forma y enseñar buenas prácticas de seguridad alimentaria. Los investigadores recomiendan que los expertos en seguridad alimentaria trabajen con los medios para integrar estas habilidades en los programas populares. “La seguridad alimentaria apropiada es la habilidad individual más importante que un chef puede poner en práctica en su cocina,” explica el Chef de Dole Mark Allison. “La seguridad no debe desaparecer con la magia de la televisión.”

Para ayudar a prevenir una contaminación cruzada y enfermedades por alimentos en su propia cocina, siga estos diez consejos:

1. Restriegue sus manos con agua jabonosa tibia durante 20 segundos antes y después de manipular alimentos.
2. Lave las frutas y vegetales frescos y séquelos con una toalla limpia antes de consumirlos.
3. Utilice tablas para cortar separadas tanto para los vegetales como para el pescado/aves. Haga un saneamiento antes de utilizar.
4. Descongele la comida en el refrigerador, en el microondas o bajo agua circulando, nunca sobre el mesón.
5. Mantenga el refrigerador a una temperatura de 40° Fahrenheit o menor.
6. Mantenga las comidas calientes a 140° Fahrenheit o más. Enfriar a 40° Fahrenheit luego de dos horas de haber servido.
7. Utilice un termómetro de cocina para verificar la temperatura interna de los alimentos antes de comer (para aves el mínimo es de 165° Fahrenheit).
8. Guarde los alimentos animales crudos como pescado en la parte inferior del refrigerador.
9. Limpie los mesones y fregaderos después de cocinar.
10. Limpie de manera regular el refrigerador desde el interior, son suficientes cuatro limpiezas minuciosas al año.

Vaya a la cocina y practique sus habilidades en seguridad alimentaria cocinando la [sopa de plátano dulce y picante de Dole](#).

RECETA DEL DÍA

Ensalada de vegetales picados con pavo y frutas rojas del chef

Ingredientes:

- 1 kit de ensalada toscana del chef de DOLE®
- 1 zanahoria de DOLE, pelada y ligeramente picada
- 2 corazones de apio Premium DOLE, ligeramente picados
- ½ taza de rábanos DOLE, ligeramente picados
- 1 arándanos y frambuesas de DOLE
- 20 onzas de pechuga cocida de pollo o de pavo

Instrucciones:

1. **PREPARAR** el kit de ensalada de acuerdo a las instrucciones en el empaque, utilizando el aderezo de ensalada del kit.
2. **AGREGUE** zanahorias, apio, rábanos y arándanos. Revuelva suavemente para usar como cobertura.
3. **ADOBE** la ensalada con el pavo o el pollo



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



Facebook.com



Twitter.com



Pinterest.com



Instagram.com