



Novedades Sobre Nutrición

Alimentando al mundo con conocimientos



Mayo 2017

Apio, kiwi y papaya para la salud del hígado

El compuesto antioxidante puede proteger contra las enfermedades del hígado



¿Qué es lo que tienen en común el apio, el kiwi y la papaya? Son todos deliciosos y cargados de nutrientes, y todos ellos contienen un compuesto que puede ayudar a proteger el hígado, tal como lo determina un estudio publicado en el boletín *The FASEB Journal*.

Investigadores de la Universidad de Colorado investigaron la PQQ (Pirroloquinolina quinona), un antioxidante encontrado en estos tres alimentos, y cómo puede esta afectar el desarrollo de la EHNA (esteatosis hepática no alcohólica). La EHNA es una condición del hígado que afecta del 20 al 30% de los adultos en los Estados Unidos. El exceso de grasa en el hígado puede incrementar el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y cáncer al hígado.

Sabemos que la dieta de una madre durante el embarazo afecta considerablemente la salud de su hijo, y que los recién nacidos de madres obesas tienen una mayor probabilidad de desarrollar la EHNA con el paso del tiempo. En este estudio, se alimentó a ratones obesos con una dieta poco saludable al estilo norteamericano durante el embarazo y la lactancia. Cuando se agregó la PQQ a la dieta, se protegió el hígado de los vástagos de una inflamación, hígado graso y daños que pudieron conducir a una EHNA en lo posterior. Si trasladáramos esos resultados a los humanos, esto podría significar que comer más alimentos con este poderoso antioxidante durante el embarazo puede ayudar a mantener saludable el hígado de los niños a medida que crecen.

Es necesaria una mayor investigación para afirmar de manera segura cómo funciona este antioxidante, pero nunca es mala idea agregar más alimentos saludables a su dieta en lugar de elementos menos saludables. Entre otras grandes fuentes de la PQQ se incluyen el perejil, las espinacas, los pimientos verdes, el tofu y el té verde.

Pruebe nuestra [Cacerola de la Felicidad](#) hecha con papaya, quinua y el kit asiático de sésamo picado de DOLE®.

En esta edición:

- **Apio, kiwi y papaya para la salud del hígado**
El compuesto antioxidante puede proteger contra las enfermedades del hígado
- **La práctica de una porción apropiada**
Cómo se ven las porciones reales y cómo se relacionan con la salud
- **¿Duermen lo suficiente sus hijos?**
No dormir puede conducir a comer en exceso en preescolares
- **Frutas para sus ojos**
Comer una dieta mediterránea con frutas puede disminuir el riesgo de una degeneración macular relacionada a la edad.
- **Proteja el ADN con Zinc**
Una mayor cantidad de zinc en la dieta puede reducir el daño al ADN, inflamación y un estrés oxidativo.
- **Más allá de una etiqueta de alimentos**
La información de nutrientes en los empaques dicen poco acerca del valor nutricional de los alimentos

Receta Del Día:

- [Cacerola de la felicidad](#)

La práctica de una porción apropiada

Cómo se ven las porciones reales y cómo se relacionan con la salud



El mes pasado hablamos acerca de la importancia de reducir los residuos de los alimentos y cómo el controlar los tamaños de las porciones puede ayudar a prevenir que quede comida en la basura. Ahora echemos un vistazo más profundo al por qué es necesario un control de las porciones para la salud, cómo deben verse las porciones apropiadas y cómo puede estimar fácilmente los tamaños de porciones; no son necesarias pesas ni tazas con medida.

Durante las últimas décadas, la distorsión de las porciones ha quedado fuera de control en los Estados Unidos ya que estamos acostumbrados a observar mega-porciones. Hamburguesas gigantes, bebidas descomunales y postres de tamaño excesivo se han vuelto una costumbre en los restaurantes y cafeterías, y a medida que crecen las porciones lo hace también nuestra cintura. Con una tasa de obesidad nacional de más del 68% debe de haber un cambio.

Aunque algunos restaurantes y compañías están haciendo esfuerzos para reducir los tamaños de porciones e incrementar el valor nutricional de los alimentos que venden, una de las maneras más fáciles de controlar los tamaños de las porciones es cocinar en casa, y no debe ser una incomodidad. El siguiente cuadro muestra lo simple que es estimar los tamaños de porciones utilizando elementos caseros o sus manos, un método validado recientemente en un estudio australiano publicado en el boletín *Journal of Nutritional Science*. Siga esta guía para lograr un plato perfectamente proporcionado.

Grupo de alimentos	Tamaño de porción	Medida manual	Medida con objeto
Fruta fresca	1 pedazo mediano/ 1 taza	Un puño	Una pelota béisbol
Vegetales frescos	1 taza	Un puño	Una pelota béisbol
Pasta cocida	1 taza	Un puño	Una pelota béisbol
Judías	½ taza	Medio puño/primer dedo pequeña	Pelota que racketball
Pan	1 rebanada	Mano	Caja de CD
Aves, pescado	3 onzas	Palma de la mano	Baraja de naipes
Nueces y frutos secos	1 onza o un ¼ de taza	Mano llena	Huevo grande
Mantequilla de maní	2 cucharadas	Dos pulgares	Pelota de golf
Queso	1 onza	Pulgar	Par de dados

Tenga presente, que cada persona tiene distintas necesidades de nutrición y estos tamaños de porciones son un punto de inicio. Trabajar con un nutricionista para determinar la mejor dieta para usted.

¿Duermen lo suficiente sus hijos?

No dormir puede conducir a comer en exceso en preescolares



Hemos observado la información que afirma que los adultos que no duermen lo suficiente tienen un 72% más de probabilidad de ser obesos. Ahora un estudio publicado en el boletín *Journal of Sleep Restriction* descubre que dormir como un bebé puede beneficiar también la salud de los jóvenes.

Investigadores de la Universidad de Colorado Boulder comprobaron en diez niños de preescolar la relación entre dormir y comer. Los niños siguieron una siesta de día y durmieron de noche de manera estricta durante seis días. Luego repitieron el plan durante cinco días pero en el día seis no hicieron la siesta y fueron a la cama tarde. A lo largo del estudio los padres llevaron un control de lo que comieron sus hijos.

En comparación con los días normales, los niños comieron 21% más de calorías, 25% más de azúcar y 26% más de carbohidratos en el día en el cual no durmieron lo suficiente, y 14% más de calorías y 23% más de grasas en el día siguiente al que les faltó dormir.

Aunque el mecanismo no está totalmente claro, los investigadores piensan que la conexión quizás tenga que ver con la interrupción de las hormonas del apetito leptina y grelina. La leptina es una hormona que le dice cuando está lleno, mientras que la grelina es la que le dice que siga comiendo. Cuando usted duerme poco, estas hormonas quedan fuera de control y usted siente un fuerte deseo de seguir comiendo.

Los buenos patrones de sueño son importantes para todos. La mayoría de expertos recomienda levantarse e irse a la cama todos los días dentro de la misma franja horaria, y también los fines de semana. También puede ser útil tener rutinas al momento de la siesta y al acostarse, como por ejemplo leer una historia o cantar una canción, de modo que su hijo sepa cuando es el momento de descansar.

Luego de una buena noche de sueño, levántese y pruebe nuestros [panqueques de banana con almendras con aderezo](#) de yogurt griego y canela.

Frutas para sus ojos

Comer una dieta mediterránea con frutas puede disminuir el riesgo de una degeneración macular relacionada a la edad.



Aunque ninguna dieta es perfecta para todos, debemos admitir que la dieta mediterránea está cerca de serlo. Adicionalmente a la lista de beneficios entre los que se incluyen longevidad, flujo sanguíneo mejorado y salud renal, un nuevo estudio de Portugal descubre que los alimentos de la dieta mediterránea, en especial las frutas pueden ayudar a proteger sus ojos.

Los investigadores estudiaron a 883 adultos de 55 y más años de edad. Observaron con qué regularidad los participantes consumían alimentos de la dieta mediterránea, como por ejemplo frutas, vegetales, granos enteros y

leguminosas y notaron cuáles participantes sufrían de una DME (degeneración macular relacionada a la edad), una causa que conduce a la ceguera. En general, las personas que seguían la dieta de manera cercana experimentaron un 35% menos de riesgo de DME que las personas que no consumían la dieta mediterránea. La fruta fue especialmente beneficiosa, las personas que consumían 150 gramos (justo una taza) o más de fruta todos los días tenían casi un 15% menos de probabilidad de contraer DME. Comer más antioxidantes como por ejemplo vitamina C, la cual se encuentra de manera abundante en las frutas, se asoció también con la protección a la visión ([hemos visto estos efectos anteriormente](#)).

La dieta mediterránea es fácil de seguir y comprende alimentos frescos y deliciosos. Base su dieta en una variedad de vegetales y frutas; agregue legumbres, nueces y pescado para obtener proteínas; seleccione granos enteros como por ejemplo la quinua y el farro; y utilice aceite de oliva para cocinar y agregar a las ensaladas.

Se puede comer frutas en cualquier momento del día, incluso a la hora del postre. Nuestro [Crispado de Ruibarbo y Frutilla](#) es un postre dulce y delicioso de temporada.

ADICIONAL: Las investigaciones demuestran que los nitratos que se encuentran de manera natural en las verduras como por ejemplo la col, hojas de mostaza, acelga y lechuga romana pueden ayudar a disminuir el riesgo de glaucoma.

Proteja el ADN con Zinc

Una mayor cantidad de zinc en la dieta puede reducir el daño al ADN, inflamación y un estrés oxidativo



Hablemos acerca del zinc. Necesitamos este mineral por tantas funciones vitales que incluyen inmunidad, crecimiento y desarrollo, metabolismo celular y expresión genética. Investigaciones recientes del Instituto de Investigación del Hospital de Niños de Oakland descubre que el zinc también puede proteger nuestro ADN.

En el estudio, publicado en el boletín *American Journal of Clinical Nutrition*, 18 hombres consumieron una dieta controlada de hasta 6 mg de zinc por día durante dos semanas. Luego se incrementó el zinc diario a 10 mg durante otras cuatro semanas. Este incremento de 4 mg en el zinc condujo a disminuciones en la ruptura de cadenas, estrés oxidativo e inflamación del ADN. Los investigadores

piensan que el zinc afecta a las proteínas involucradas en el daño y reparación, el estrés oxidativo y respuestas a inflamaciones del ADN y que el zinc puede además prevenir el daño del ADN al proteger las células de una oxidación.

¿Qué significa esto para su salud? El daño no reparado, el estrés oxidativo y las inflamaciones crónicas del ADN pueden incrementar el riesgo de enfermedades crónicas como por ejemplo cánceres y enfermedades cardíacas. Este estudio sugiere que consumir alimentos ricos en zinc puede ayudar a mantener sus células saludables y el riesgo de enfermedades bajo.

La mayoría de adultos necesita aproximadamente de 8 a 11 mg de zinc por día, muy alineado con los 10 mg servidos en este estudio. Entre las mayores fuentes se incluyen ostras, cangrejo, pavo, pollo, garbanzo, nueces de la India y yogurt. Muchos cereales están fortificados con zinc.

Disfrute de **Ostras Frescas Frías con Pepino y Col Granita** y obtendrá el 220% del valor diario de zinc.

ADICIONAL: Un estudio japonés descubrió que el zinc nutricional puede ayudar a reducir la hostilidad y la depresión.

Más allá de una etiqueta de alimentos

La información de nutrientes en los empaques dicen poco acerca del valor nutricional de los alimentos



Aceptémoslo, comprar en el supermercado puede ser agotador. Con tantos alimentos de los cuales escoger y mensajes para leer, puede ser difícil decidir lo que en realidad es saludable. Y la verdad es que, mucho de lo que lee en los empaques es meramente marketing y tiene poco que ver con qué tan saludable es un producto. Un estudio del año 2017 publicado en el boletín *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* investigó qué tanto están relacionados los mensajes de los empaques con el valor nutricional de los alimentos.

Investigadores de la Universidad de North Carolina en Chapel Hill examinaron datos de compras en supermercados de más de 40.000 locales en los EEUU que totalizaban más de 80 millones de compras de alimentos y bebidas. Observaron de manera específica los tipos de información de nutrientes en los empaques, viendo que muchas marcas se enfocaban en los nutrientes negativos, por ejemplo la etiqueta mostraba que el producto era bajo en un nutriente que por lo general es dañino como la azúcar, sal y grasas saturadas. La información de elementos bajos en grasas era más común, seguido por leyendas como bajo en calorías, bajo en azúcar y bajo en sodio.

Aunque los productos con leyendas de contenido bajo eran de hecho bajos en estos nutrientes, no eran necesariamente más saludables o tenían un mayor contenido de nutrientes que los productos que no tenían leyendas. En general, los investigadores piensan que estas leyendas de “bajo en” pueden en realidad engañar a los consumidores con respecto a la calidad nutricional general de los alimentos.

Y solo porque algo sea bajo en calorías, azúcar, sal o grasas no significa necesariamente que sea saludable. En Dole preferimos enfocarnos en lo que contiene la comida en lugar de lo que no contiene la comida. De hecho las frutas y vegetales son bajos en la mayoría de nutrientes negativos, pero más importante aún contienen nutrientes que necesitamos para la salud como vitaminas, minerales y fitoquímicos. La próxima vez que compre, piense en lo que obtiene de los alimentos en lugar de lo que no obtiene y de seguro mejorará la calidad de sus comidas.

RECETA DEL DÍA

Cacerola de la felicidad

Ingredientes:

- 1 paquete de Kit asiático con sésamo picado DOLE®
- 2 tazas de papaya rebanada
- $\frac{3}{4}$ de taza de quinua roja cocida
- $\frac{1}{4}$ de taza de cerezas seca
- 2 cucharadas de semillas de calabaza salteadas

Instrucciones:

1. **COMBINE** ingredientes del kit de ensalada con la papaya y la quinua.
2. **DIVIDA** la ensalada en cuatro porciones en cacerolas luego agregue el aderezo de cerezas secas y semillas de calabaza.

Recomendación: Puede agregar cerezas secas recién sacadas de la bolsa o ablandarlas por unos minutos. Hierva agua o jugo, agregue las cerezas y estas se ablandarán ante sus ojos.



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