



Novedades Sobre Nutrición

Alimentando al mundo con conocimientos

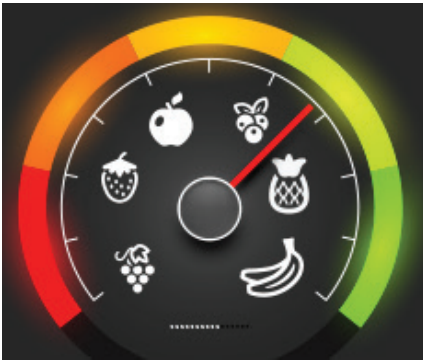
22 de julio
día nacional
del mango



Julio de 2017

Recargue energías con Dole

Manténgase saludable mientras viaja este verano



Dole ha hecho una alianza con Disney para el lanzamiento de Cars 3 y brindarle el programa “Recargue energías con Dole”. Este verano nuestra misión es motivar a los chicos y a las familias para que escojan estilos de vida más saludables.

Por lo general la temporada de verano significa que muchas familias salen de viaje, y qué mejor mensaje que recargar energías de la manera

apropiada para rendir y sentirse de lo mejor mientras viajan. La mejor manera de vivir un estilo de vida más saludable este verano es lograr que toda la familia participe y DOLE le tiene soluciones.

Consejos saludables para salir de viaje:

1. **Tenga un plan.** Viajar es divertido, pero ya sea por negocios o por placer, al parecer el tiempo pasa más rápido que cuando está en casa. Planifique con anticipación y lleve algunos bocadillos. La comida siempre está en nuestras mentes, por lo tanto tenga un plan en cuanto a qué o a dónde tiene pensado ir antes de que le dé mucha hambre o esté muy cansado, ambas opciones nunca son una buena combinación.
2. **Utilice el congelador.** O, lleve una hielera. Si no tiene pensado utilizar los productos en el refrigerador del hotel, pida que los quiten de modo que tenga más espacio para guardar opciones más saludables. Si tiene que llevar una hielera, aproveche las máquinas de hielo en los hoteles para mantener frescos sus productos perecederos. Esto no solo significará un ahorro de calorías, sino también de dinero, especialmente a la hora de comer bocadillos.
3. **Visite el supermercado local.** ¡Los productos de DOLE se venden en todo el mundo! Escoja comprar una comida del supermercado en lugar de pedir servicio a la habitación o comida rápida. Deje que los chicos participen en la selección de qué frutas llevar como bocadillo o postre, y será más probable que las coman.
4. **Tome agua.** Es importante que se mantenga hidratado para sentirse energizado. La deshidratación puede golpearnos rápidamente y a menudo viene disfrazada

En esta edición:

- **Recargue energías con Dole**
Manténgase saludable mientras viaja este verano
- **El secreto para envejecer saludablemente**
Mejore su memoria con omegas
- **Actividad física y una conducta menos sedentaria para la protección del hígado**
Moverse constantemente conduce a una buena salud corporal
- **Mangos para el metabolismo**
¿Tiene una in lamación, diabetes? ¡coma un mango (o dos)!
- **¿Es usted pro-vegetariano?**
Vegetales como proteínas, salud cardiaca
- **Vaya a dormir para perder peso**
Los buenos hábitos al acostarse conducen a buenos hábitos de alimentación

Receta Del Día:

- **Batido divertido de piña**
Inspirado por Cruz Ramírez

de hambre, pero simplemente puede ser un signo de que su cuerpo necesita hidratarse. El agua es gratuita (por lo general), por lo tanto diga a sus hijos que escojan su botella favorita y llévelas como un recordatorio para mantenerse hidratado en el día.

5. **Sea aventurero.** Salir de vacaciones o viajar es una oportunidad para probar nuevas comidas, relajarse y disfrutar. Aproveche las posibilidades y pruebe algo distinto o un lugar nuevo. Puede que encuentre una nueva comida favorita o se inspire para crear su propia versión de comidas en casa y continuar las vacaciones.

Habiendo dicho lo anterior, puede usar estos consejos en cualquier ocasión ya sea en casa o mientras viaja. Deléitese en el desayuno con el **Batido divertido de piña** con Cruz Ramírez o un bocadillo para llevar con el **Rollo crujiente de banana** con Jackson Storm. Dole está aquí para hacer que la opción saludable sea una opción sencilla.

¿Le interesa aprender más? Para más detalles visite Dole.com/Disney.

El secreto para envejecer saludablemente

Mejore su memoria con omegas



No podemos evitar que nuestro cerebro envejezca, pero *podemos* tener un envejecimiento saludable. Desde el frontoparietal hasta el fórnix, nuestro cerebro está hecho de materia distinta que juega un papel en la inteligencia y la memoria. Dos estudios separados observaron los ácidos grasos poliinsaturados en la sangre de personas de 65 a 75 años. Al comprobar el desempeño cognitivo, se descubrió que los ácidos grasos omega-3 están correlacionados con la fluidez de la inteligencia.

Aunque la mayoría de investigaciones de hoy en día se enfocan en el EPA (ácido eicosapentaenoico) y (DHA (ácido docosahexaenoico) omega 3 del pescado, estos estudios recientes aclaran el por qué los omegas de alimentos en tierra proveen beneficios igual de buenos. Las nueces, semillas y aceites son también neuroprotectores y deben considerarse para la salud cerebral. Habiendo dicho esto, un equilibrio entre los ácidos grasos omega-3 y omega-6 aporta con una conservación de la memoria aún mayor. Desafortunadamente, por lo general la dieta occidental no promueve este equilibrio ya que es mucho menor en ácidos grasos omega-3, y es abundante en omega-6. Unir los dos resulta en un fortalecimiento de las neurofunciones y reduce el decaimiento cerebral relacionado a la edad.

Esforzarse por una relación de omega 3- omega 6 equilibrada resulta en una mejor conservación de la memoria en adultos de la 3era edad. Aunque tendemos a orientarnos hacia las sardinas y el salmón en busca de omega 3, las investigaciones han descubierto que las semillas de calabaza, nueces e incluso las coles de Bruselas y la coliflor son opciones terrestres que brindan los mismos beneficios. Por el contrario, la mayoría de fuentes de omega 6 incluyen aceites vegetales como por ejemplo maíz, soya y aceites de girasol. Consumimos muchos de estos aceites en nuestra dieta, debido a los alimentos procesados o al comer en restaurantes, ya que por lo general es la opción menos costosa para estos sitios cuando preparan comidas.

Su cuerpo no produce omega 3 u omega 6 lo obtenemos de nuestros alimentos. Los omega 3, más comúnmente conocidos como EPA, DHA y ALA son conocidos por su protección contra enfermedades cardíacas. Los omega 6 también son necesarios y promueven la función cerebral y el crecimiento muscular, pero también causan inflamaciones. Por lo tanto, es ideal encontrar un equilibrio entre los dos para evitar la inflamación y las tendencias relacionadas a la

edad. El secreto contra el envejecimiento no es una dieta baja en grasas, sino escoger sabiamente las grasas saludables.

Actividad física y una conducta menos sedentaria para la protección del hígado

Moverse constantemente conduce a una buena salud corporal



Puede sonar como si la actividad física y una conducta menos sedentaria fueran lo mismo, y aunque hacer actividades físicas reduce la conducta sedentaria en el momento, es lo que usted hace con el resto de horas de su día lo que importa. ¿Entonces le suena familiar ir al gimnasio a una clase de cardio de una hora y luego a la oficina a estar 8 horas sentado detrás de su escritorio? La inactividad implica riesgos altos para una enfermedad de hígado, lo cual al mismo tiempo es lo más cómodo como consecuencia de la obesidad.

Se reclutó a participantes saludables con una variedad de diferentes niveles de actividad física para un estudio que buscaba determinar las conexiones entre la grasa del hígado y el comportamiento. Si los participantes tenían dos o menos características de síndrome metabólico se consideraban saludables y si tenían tres o más, se consideraban no saludables y se los separaba en grupos. En este estudio, se definió el síndrome metabólico por tener una presión sanguínea alta, azúcar alta en la sangre, exceso de grasa corporal o niveles de triglicéridos o colesterol elevados.

Los individuos metabólicamente no saludables tenían una menor salud física y mayor grasa en el hígado. En los individuos no saludables, por cada incremento en el porcentaje de grasa en el hígado, las probabilidades de ser incluso menos saludable metabólicamente se incrementaron en 37 por ciento. Mejor aún, los resultados de inactividad física fueron incluso más llamativos. Por cada hora de tiempo sedentario incrementado, la grasa del hígado se incrementaba por menos de 1%, con 0,87 por ciento. De manera interesante, por cada incremento de 1.000 pasos la grasa del hígado disminuía irónicamente en el mismo 0,87 por ciento.

Hemos escuchado la frase inventada, “sentarse es la nueva manera de fumar” y ahora tenemos todo el derecho a estar preocupados dado que quedarse sentado contribuye a muchas condiciones de salud crónicas. La actividad física es importante, pero las nuevas investigaciones sugieren que puede ser más importante moverse más durante el día. Nosotros escogemos cómo queremos pasar las 24 horas del día. Levántese y manténgase en movimiento a lo largo del día y reduzca sus hábitos sedentarios para una mejor salud.

Mangos para el metabolismo

¿Tiene una inflamación, diabetes? ¡coma un mango (o dos)!



Los mangos proveen de beneficios antiinflamatorios para proteger contra las enfermedades metabólicas dándonos otra razón para disfrutar de un mango DOLE este verano.

Los polifenoles que son fitoquímicos, son buenos para usted y para proteger su salud. Texas A&M University observó estas propiedades en los mangos, y como resultado, los mangos se han hecho aún más famosos. En sus estudios, se les dio a los individuos delgados y obesos 400 gramos de mango durante seis semanas.

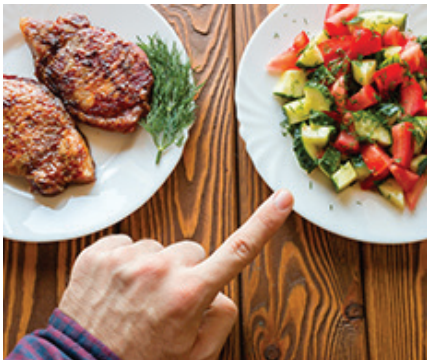
Como resultado, los individuos delgados disminuyeron su presión sanguínea mientras que los sujetos obesos mejoraron su hemoglobina A1c, y finalmente disminuyendo su riesgo de diabetes. Adicionalmente, las bacterias intestinales también se vieron positivamente afectadas por aquellos que consumieron 400 gramos de pulpa de mango durante seis semanas en un estudio separado, resultando en descubrimientos que indican una mejor absorción y metabolismo. Esto también condujo a descubrir la capacidad del mango para reducir la inflamación inducida por la obesidad.

La inflamación crónica conlleva muchas enfermedades pero con descubrimientos como este, crea la promesa de vencer estas barreras simplemente agregando una fruta a su dieta. La inflamación causa silenciosamente una epidemia en sí, ya que por lo general no presenta ningún problema hasta que es muy tarde. Una de las mejores cosas que podemos hacer por la inflamación, es consumir fitoquímicos. Los mangos también contienen antioxidantes que permiten la protección en contra de daños celulares y los efectos del envejecimiento, complementando este súper alimento.

Ya sea en una ensalada, en un aderezo, parte de una salsa picante, o simplemente como está, vale la pena consumir mango diariamente. Obtendrá fibra, vitamina C, carotenoides y propiedades antiinflamatorias. Puntos a favor del mango que mostraban previamente su capacidad adicional de **combatir las grasas**. DOLE se enorgullece de ofrecer una opción de fruta que promueve la salud.

¿Es usted pro-vegetariano?

Vegetales como proteínas, salud cardiaca



Aunque sabemos que las enfermedades cardiovasculares y la diabetes pueden reducirse dramáticamente por más productos basados en plantas que basados en animales, aun debía descubrirse hasta ahora el vínculo con la obesidad. Observando a 16.000 individuos no obesos durante casi 20 años, en la búsqueda de la incidencia de la obesidad, se definió como un índice de masa corporal de más de 30 y se buscó una dieta pro-vegetariana o sobre la base de plantas. Se asignaron puntos basado en lo que comieron los participantes: números positivos para los grupos de alimentos de plantas y puntos negativos para los grupos de alimentos animales. Sea como sea, el consumo mayor de una dieta vegetariana redujo el riesgo de desarrollar la obesidad en 43 por ciento. Estos resultados se

mantuvieron ciertos independientemente de algunos factores incluyendo una historia familiar, fumar, patrones de sueño y actividad física.

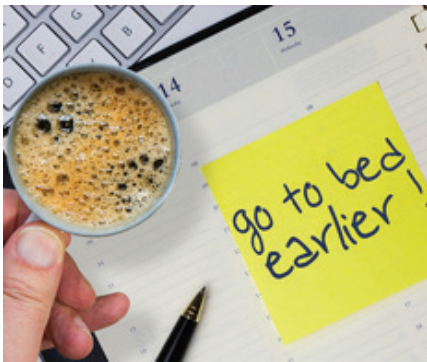
¿Entonces, qué significa esto para usted? Los vegetales, frutas, granos, nueces, aceite de oliva, legumbres y patatas se clasificaron en la categoría de puntos positivos, mientras que las grasas animales, productos lácteos, huevos, pescado, mariscos y carnes estuvieron en la categoría negativa. Las recomendaciones actuales apoyan el cambio a comidas más vegetales, y un menor consumo de alimentos animales. Esto viene al encontrar el equilibrio y lo que es mejor para su estilo de vida.

Si no ha incorporado los “lunes sin carnes” en su rutina, ahora puede ser mejor que nunca hacerlo al saber que más frutas y vegetales pueden disminuir su riesgo de obesidad en casi un 50%. Pero, la observación más común es por lo general con respecto a obtener proteínas suficientes al escoger los tipos alternativos. Nos bombardean con publicidad que afirma que necesitamos más proteínas en nuestra dieta, cuando quizás ese no sea el caso. En promedio, necesitamos aproximadamente 0,8 gramos de proteína por kilogramo de peso. Por lo tanto, si pesa 150 libras, esto equivale a 68 kilogramos de peso y uno necesitaría aproximadamente 55 gramos de proteína por día. Esto se incrementa

rápidamente si es consumidor de carnes ya que la mitad de una pechuga de pollo contiene 30 gramos de proteína, aun así la mayoría de las personas come toda la pechuga de pollo. Multiplique eso por dos comidas con carne o pollo por día, más la proteína que se encuentra en granos, mantequilla de nuez y otras comidas comunes que ingerimos diariamente, y excederemos muy bien las recomendaciones generales. Por el contrario, una taza de frijoles negros resultará en 15 gramos de proteína, sin mencionar también los 15 gramos en fibra, los cuales lo harán sentirse más lleno y saludable, con mucha más variedad para agregar a su plato. Pruebe las [Enchiladas de berenjena y espinaca](#) en su próxima comida sin carne y vea cómo se siente, ciertamente los beneficios exceden con creces los riesgos.

Vaya a dormir para perder peso

Los buenos hábitos al acostarse conducen a buenos hábitos de alimentación



¿Cuántas horas de sueño tiene? Le pérdida de sueño y el metabolismo van de la mano y están vinculados a cómo ve usted la comida. Piense en la última vez que no durmió bien, ¿reflejaron sus opciones de alimentos su patrón de sueño en el sentido de no escoger opciones muy buenas? ¿Comió más de lo habitual o no comió lo que por lo general come? La ciencia ha confirmado que esta conexión es de hecho cierta. La falta de sueño estimula los efectos de promover el apetito, lo cual desequilibra las bacterias de nuestros intestinos, causando un metabolismo poco saludable, y lo cual puede eventualmente conducir a una obesidad. Los datos de conducta afirman que incluso un individuo saludable a quien se priva del sueño escogerá porciones más grandes, aumentará el

consumo de comida basado en decisiones impulsivas y gastará menos energía durante el día.

En el mundo de hoy siempre estamos conectados. Ya sea un teléfono inteligente, televisión, reloj, tablet o dispositivo casero, siempre estamos conectados. Esto hace más difícil que nos desconectemos para tener el sueño apropiado que necesitamos. Así es el mundo moderno, que necesita que siempre estemos al tanto y anticipando los eventos que se vienen. Sin embargo, con las respuestas biológicas y fisiológicas luego de una falta de sueño, continúa incrementándose la obesidad y los problemas metabólicos. Ahora, podemos echarle la culpa al sueño. Muchos de nosotros hemos tenido malos hábitos de dormir durante muchos años. Aún se continúan las investigaciones con respecto a la restauración del apetito y patrones de sueño al invertir estos hábitos, pero independientemente, dormir más ahora le hará bien a su cuerpo.

Hablamos mucho acerca de intervenciones en el estilo de vida, e ir a dormir puede ser uno de estos favoritos. Cuando duerme apropiadamente, se siente mejor, tiene un mejor desempeño y come mejor. Comience primero fijándose una rutina nocturna para ir a la cama. Lo que hacemos y comemos en el día afecta de manera dramática la manera en la que dormimos. Encuentre un momento que sea realista para liberarse del día y sujétese a esa franja de tiempo todas las noches. Esto puede incluir tomar un baño, hacer algo de estiramiento de yoga o escuchar música tranquila. Apague y ponga a un lado los dispositivos. Si hay algo que podamos hacer por nuestra salud, sería no utilizar teléfonos móviles en la cama. Solo seguir esa regla nos permitirá liberarnos y quitarnos el estrés luego de un largo día, promoviendo un sueño más saludable y manteniendo la cama para su propósito principal: dormir. Buenas noches.

RECETA DEL DÍA

Batido divertido de piña

Inspirado por Cruz Ramírez

Ingredientes:

- 2 tazas de piña DOLE®
- 1 taza de espinaca tierna de DOLE
- 1 banana DOLE
- 1 taza de leche de almendras no endulzada
- 1 taza de hielo
- ¼ de cucharadita de canela fresca

Instrucciones:

1. **MEZCLE** la piña, espinaca, banana, leche de almendras, hielo y canela en un procesador. Cúbralos; mezcle hasta que se ablande.



Rinde: 2 porciones

Tiempo total: 5 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