



Novedades Sobre Nutrición

Alimentando al mundo con conocimientos

Semana nacional de ejercicios con los hijos: 6 a 12 de agosto



Agosto 2017

Los adultos no son los únicos afectados por la obesidad

La obesidad en adolescentes está asociada a una mortalidad prematura



Juegos de video, televisión y computadoras. Cada uno de estos implica un riesgo para la salud, pero un mayor tiempo sedentario sigue siendo el tema en común en cada modo de entretenimiento. El tiempo sedentario es un tema importante relacionado a la obesidad, incluyéndose la obesidad infantil. Recientemente, un estudio de 45 años siguió la asociación entre el IMC (índice de masa corporal) de los adolescentes y las enfermedades

cardiovasculares y cómo afecta a la juventud.

El IMC es una medida de grasa corporal determinada por un cálculo de la altura y el peso. Basado en los estándares de los NIH (Institutos nacionales de salud por sus siglas en inglés), los intervalos comúnmente aceptados indican de 18,5 a 24,9 como normal, de 25 a 29,9 como sobrepeso y de 30,0 en adelante como obesidad. Los adolescentes con un intervalo alto a normal ($22,0 < 25,0$) tienen un mayor riesgo de tener resultados cardiovasculares negativos que aquellos en el extremo bajo-normal. Sin embargo, los adolescentes en el intervalo normal siguen teniendo un vínculo con enfermedades cardíacas no coronarias y resultados cardiovasculares no relacionados a derrames.

Habiendo dicho esto, los cambios a la dieta, la actividad física y la conducta pueden reducir la obesidad y el IMC en niños y adolescentes. Siendo la segunda semana de agosto la “**semana nacional de ejercicios con los hijos**”, se presenta una oportunidad apropiada para adoptar estos cambios. Una de las teorías durante muchos años ha sido combinar los esfuerzos de cambios en la conducta y participar con la familia. Pero, lo que estos estudios han concluido es que entender las perspectivas del adolescente con respecto a dichas intervenciones es extremadamente importante para un cambio hacia un estilo de vida saludable.

Queremos que nuestros hijos y adolescentes tengan una vida saludable y positiva. La actividad física debe ser amena, divertida y algo que les guste hacer. Involucrar a sus hijos en escoger el tipo de actividad o preparar una comida saludable, no solo los

En esta edición:

- Los adultos no son los únicos afectados por la obesidad
La obesidad en adolescentes está asociada a una mortalidad prematura
- Prácticas saludables en una menor edad
Sujetarse a los hábitos, hacerlos saludables desde el principio
- Vitamina A para la diabetes
La vitamina A es más que solo una mejora para su visión
- ¿Zanahorias con vitamina C o zanahorias glaseadas con cítricos?
Las descripciones de los vegetales generan un mayor consumo
- Chocolate para la cognición
Desarrollo cerebral con el cacao
- Pregúntele a sus músculos
Descubra cómo pide energía su cuerpo

Receta Del Día:



- Batatas rostizadas con espinacas

emocionará, sino que hará que estén más dispuestos a continuar ya que han participado en escoger la actividad. Escoger opciones saludables es una habilidad de control que durará toda la vida y usted mismo puede comenzar a ser un modelo saludable. El simple hecho de cenar juntos disminuye el IMC en padres e hijos. Por lo tanto, comience una conversación temprano, tengan una comida juntos y dejen a un lado la tecnología y las distracciones. Desde una actividad de danzas hasta el juego de saltar sobre un pie, existen muchas maneras para combinar la actividad física y la diversión en agosto, sin mencionar que tendrá huesos más fuertes, un mejor ánimo y mejores hábitos del sueño como efectos secundarios positivos.

Prácticas saludables en una edad más temprana

Sujetarse a los hábitos, hacerlos saludables desde el principio



Nuestro entorno influye mucho nuestra vida cotidiana, incluyendo el auto control y lidiar con las emociones. Los investigadores de la Universidad de Illinois han concluido que, es ideal aprender estas habilidades a una edad temprana ya que se correlaciona con un riesgo menor de obesidad infantil. ¿Qué significa esto? Un hijo con sobrepeso cuyos padres desean que éste baje de peso, cortan con ciertas comidas, enseñando a sus hijos a desear más de esas comidas porque no las pueden tener. O, un hijo podría sentirse enojado y se le ofrece algo simple para comer lo cual conduce a una asociación con sus sentimientos. O pueden ser conversaciones regulares que causen un impacto negativo en la comida lo cual ponga, de manera indirecta, barreras en torno a

las prácticas de alimentación restrictivas, causando tensión en el protocolo de comunicación entre padres-hijos.

Pero, puede que no solo sea la crianza la que imponga un mayor riesgo de obesidad en el niño. También podría ser la genética. A menudo este ciclo se desarrolla por parte de los padres quienes quizás luchan con el control de su propio peso. Los estudios longitudinales detallan que luego de que los padres se dieron cuenta de que sus hijos quizás estaban siguiendo sus pasos, éstos intentaron intervenir pensando que de esta manera protegerían a sus hijos, pero en lugar de ello generaron una relación negativa con los alimentos. Para saber cómo responderán los menores a situaciones estresantes la universidad analiza ahora el índice de masa corporal, el genotipo de un menor, en particular el gen COMT, su influencia en la emoción y la cognición y la manera en la cual los padres responden a los alimentos.

Lo que los investigadores universitarios promueven es encontrar nuevas estrategias para ayudar a los menores a hacer relaciones con sus emociones y que aprendan a auto-controlarse de manera apropiada. A su vez, esto reducirá las prácticas de alimentación restrictivas y con el tiempo las asociaciones negativas con los alimentos. Por supuesto, es más fácil decirlo que hacerlo. Ofrecer momentos de auto-reflexión, no solo para los padres sino también para los hijos, ya sea acerca del por qué se sienten de alguna manera o actúan de cierta manera, permitirá una comunicación con respecto a las emociones en lugar de utilizar la comida como una salida poco saludable. Utilizar las actividades físicas como una salida ayudará a generar una mente más despejada. Haga que sus hijos sean el segundo chef en la cocina para que ellos lo ayuden a preparar pizzas para el desayuno que ellos mismos aprueben. Estas son maneras divertidas para generar un modelo a seguir y crear un entorno positivo para que sus hijos aprendan y desarrollen la mejor versión de sí mismos.

Vitamina A para la diabetes

La vitamina A es más que solo una mejora para su visión



Conocida como la vitamina para la visión, ahora la vitamina A tiene otra razón para ser famosa. Desde la producción de glóbulos blancos, reconstrucción de huesos y regeneración de la piel, la nueva función de la vitamina A es mejorar el funcionamiento de las células beta en los diabéticos. En los inicios de nuestra vida, la vitamina A juega un papel importante en el desarrollo de las células beta, lo cual conduce a un funcionamiento apropiado para combatir la inflamación en la época de adultez. Las células beta, que almacenan y liberan la hormona insulina para ayudar a regular los niveles de glucosa en la sangre, tienen un gran receptor superficial celular de vitamina A.

Los investigadores descubrieron que cuando se bloqueaba la superficie de vitamina A sobre las células beta, había un deterioro de secreción de insulina del 30%. Básicamente, sin la vitamina A, las células beta se volvían menos resistentes a las inflamaciones. Cuando la célula se vuelve completamente deficiente de vitamina A, esta muere. Esto conduce a entender la formación de células beta en etapas iniciales tanto en diabetes tipo 1 como en diabetes tipo 2 y a cómo podemos intervenir.

Aunque deseamos que los diabéticos tengan suficiente vitamina A en su cuerpo, algo demasiado bueno puede implicar riesgos. Más preocupante es una sobredosis de vitamina A por medio de los suplementos ya que esto puede conducir a una osteoporosis y deseos secundarios no deseados dentro del auto control de la diabetes, proporcionando mayor evidencia de que los suplementos son innecesarios y potencialmente dañinos. Sin embargo, exceder el límite superior por medio de las comidas no implica riesgos, generando otra razón por la cual utilizar los alimentos como medicinas.

La mejor manera de obtener una dosis saludable de vitamina A es por medio de las frutas y vegetales. En promedio, un adulto necesita aproximadamente entre 700 a 900 microgramos de vitamina A por día. A menudo encontramos la vitamina A en la naranja y en los alimentos amarillos, notando el beta-caroteno que reconocemos comúnmente. Inmediatamente vienen a nuestra mente las zanahorias, los mangos, las batatas y la calabaza sidra, pero no descarte la col, el brócoli o las espinacas ya que estas también contienen una cantidad saludable de vitamina A. Estas comidas no solamente ayudarán con la diabetes, sino también con la salud ósea. Como comparación, una batata entera contiene aproximadamente 1.400 microgramos mientras que una papa y una espinaca cocinada rinden aproximadamente 570 microgramos por taza. Por lo tanto, no es de sorprenderse que el platillo de entrada de Dole **batatas rostizadas con espinacas** solo tenga 10 ingredientes naturales, pero aun así un 690% de su necesidad diaria de vitamina A relacionada a los alimentos.

¿Zanahorias con vitamina C o zanahorias glaseadas con cítricos?

Las descripciones de los vegetales generan un mayor consumo



¿Qué indican los nombres? ¿Es esto clave para comer más saludablemente? La Universidad de Stanford comprobó si el texto en las etiquetas de los vegetales hace alguna diferencia, y en realidad sí la hace. Cada día, los vegetales se etiquetan de manera distinta aunque la manera en la cual se preparan sigue siendo la misma. Mientras transcurría la semana, la definición de vegetal cambió de básica (zanahorias) a saludable y restrictiva (zanahorias con cobertura de cítricos sin azúcar), a saludable y positiva (opción inteligente de zanahorias con vitamina C) a indulgente (zanahorias glaseadas con cítricos).

Los comensales escogen colocar vegetales en su plato. Cuando los vegetales fueron etiquetados de manera indulgente, las compras se incrementaron en un 25% en comparación con la etiqueta básica, 41% más que la etiqueta de saludable y restrictiva y 35% más que la etiqueta de saludable y positiva. ¿Después de todo, quién puede resistirse a zanahorias glaseadas con cítricos?

No podemos evitarlo sino más bien preguntarnos ¿qué pasaría si todos los restaurantes y cafeterías utilizaran etiquetas indulgentes pero en su lugar utilizaran especias y hierbas en lugar de los ingredientes pesados e indulgentes que son tan tentadores? Seríamos una nación más saludable al saber que ciertas especias proveen de un aumento de antioxidantes sin calorías para la salud cardiaca, además de menos grasa y azúcar adicionales. Como están las cosas actualmente, no podemos confiar mucho en las etiquetas indulgentes ya que por lo general son preparadas realmente de manera indulgente. Nuestra mente se siente atraída a palabras descriptivas y coloridas, especialmente en lo que respecta a comidas. En ocasiones, escogemos qué comer basados en la descripción del menú o del empaque incluso sabiendo que puede haber una opción más saludable.

Hasta que exista el mundo perfecto que imaginamos, tenga cuidado cuando compre basándose en el marketing de la industria alimenticia. Las palabras indulgentes clave que debe tener presentes, ya sea cuando salga a cenar o cuando esté en el supermercado, son las siguientes:

- **Frito:** Mejor conocido como crujiente, caliente, dorado, apanado
- **Con contenido de azúcar:** Mejor conocido como teriyaki, pegajoso, bañado en miel, glaseado
- **Alto en calorías:** Mejor conocido como cargado, relleno, aterciopelado, suave, rico

Para escoger la alternativa más saludable, quédese con rostizado, asado, horneado, al vapor, con especias o sazonado. O simplemente hable y pregunte cómo viene preparada una comida. La mayoría de veces un restaurante puede preparar una orden especial y están dispuestos a hacerlo si usted simplemente lo pide. No solo toma tiempo cambiar los gustos, sino que también toma tiempo cambiar los deseos del cerebro. Pero al final este ejercicio vale la pena. Manténgase firme en ello y escoja una opción realmente saludable pero etiquetada de manera indulgente como las **alcachofas italianas rellenas**. Lo saludable puede ser indulgente

Chocolate para la cognición

Desarrollo cerebral con el cacao



Continúa la saga de “¿es el chocolate bueno para uno?”. Esta vez tenemos que darles buenas noticias, los flavonoles del chocolate promueven su cognición. Indagando en literatura anterior, los investigadores descubrieron que había un mejor procesamiento de información visual luego del consumo de cacao. Para las mujeres lectoras, si han tenido dificultades para dormir en la noche y sufren de falta de sueño al día siguiente, el cacao contrarresta la falta de sueño.

Por supuesto, hubo algunos aspectos que considerar como por ejemplo la duración y carga mental de las pruebas cognitivas utilizadas, pero en el corto plazo el cacao dio resultados positivos. Cuando observamos un consumo de largo plazo, definido en cualquier punto desde cinco días hasta tres meses, el desempeño cognitivo mejoró en ancianos que ya empezaban a experimentar una disminución de la memoria. Combine estos conocimientos con las bondades reductoras del estrés del chocolate negro y un mejor desempeño deportivo, y puede que una dosis saludable de cacao no sea tan mala después de todo.

Los flavonoles, como un subgrupo de los flavonoides, son el tipo de antioxidantes que se encuentran en el cacao. Se ha descubierto que los flavonoles del cacao disminuyen la presión sanguínea y mantienen la salud de los vasos sanguíneos. Sin embargo, los flavonoles no necesariamente se listarán en la etiqueta alimenticia de una barra de chocolate, pero cuando uno observa los porcentajes en el empaque, este es su mejor indicador. Es por ello que por lo general el chocolate negro contiene un 45% a 80% de sólidos de cacao en comparación al chocolate con leche que contiene de 5 a 7%, siendo la mejor opción el chocolate negro. Por supuesto, hay que seguir cuidando la cantidad de chocolate consumido debido al contenido calórico y de grasa, pero en este caso un poco logra mucho.

¿No es admirador del chocolate? Los flavonoles se pueden encontrar en muchos alimentos saludables como las manzanas, tomates, batatas, verduras y muchas otras frutas y vegetales. Aunque este estudio no exploró los factores cognitivos en particular con estas fuentes alimenticias, de seguro podrá aprovechar los beneficios agregando una variedad de flavonoles a su dieta.

¿Siente antojo de chocolate ahora? Pruebe los [pastelitos de banana y magia negra](#) y savoréelos con el beneficio de la mejora para el cerebro del cacao sin azúcar.

Pregúntele a sus músculos

Descubra cómo pide energía su cuerpo



Lo que come es importante en lo que respecta al consumo de energía de los músculos. Investigadores de Texas A&M investigan cómo los músculos piden la energía que necesitarán durante el día. Resulta fascinante, que al comparar el cuerpo humano con las moscas de la fruta se ha llegado a descubrir cómo los músculos utilizan los tejidos para almacenamiento de grasa, lo cual tiene implicaciones para la obesidad en humanos.

El metabolismo humano tiene muchas variedades. Para poder mantener la vida, se utiliza durante todo el día un consumo equilibrado de energía almacenada.

Aunque con frecuencia algunos metabolismos se ven mejores que otros, todos los días trabajamos para quemar grasas. Existen distintos almacenamientos de energía en su cuerpo a los cuales se recurre dependiendo del nivel de actividad. Tomemos el ejemplo de un corredor, éste utiliza rutas anaeróbicas en aquellas corridas explosivas que duran segundos y que requieren de una gran capacidad y liberación rápida de energía. Por otro lado un corredor de maratón, se reabastece y crea constantemente nuevas energías por medio de un metabolismo aeróbico, adquiriendo energía del sistema de largo plazo del ciclo Krebs.

Pero, ¿cómo llegamos a este punto en el uso de energía? La respuesta es lo que introducimos en nuestro cuerpo. Cuando los descomponemos, la grasa provee de 9 calorías por gramo, las proteínas y los carbohidratos 4 calorías por gramo. Por ejemplo, si está leyendo una etiqueta de comida y la comida tiene 5 gramos de grasa entonces ese producto contiene 45 calorías constituidas por grasa. Lo mismo se aplica a las proteínas y carbohidratos, ya que 10 gramos de proteínas o carbohidratos rendirán 40 calorías y así sucesivamente. Por lo tanto, no todas las calorías se crean de la misma manera.

Durante el día, a menudo recurrimos a las grasas o lípidos por una mayor demanda de energía y en vista que hay más para desperdiciar, se produce energía de plazo más largo. Sin embargo, cuando estamos sedentarios o durmiendo, esta demanda de almacenamiento de lípidos se inactiva, evidenciando así porque subimos de peso. Lo que descubrieron los hallazgos de la investigación fue cómo la homeostasis metabólica podía manipularse genéticamente para alterar la cantidad de lípidos que almacenamos. Nuestros genes y nuestros músculos se comunican. Ingerimos grasas y las almacenamos, luego la liberamos para obtener energía pero, ¿qué pasaría si hubiera una manera de regular dicho mecanismo de almacenamiento y liberación? Ahora que se ha identificado la funcionalidad de la ruta indicadora, las investigaciones adicionales cubrirán lo que ocurre cuando cambiamos nuestros hábitos de sueño o alimentación.

Dado que nuestro ritmo circadiano afecta nuestras necesidades musculares, sería interesante ver a dónde conducirá esto. Mientras tanto, es un desafío para muchos encontrar maneras de quemar grasas de manera saludable y mantener sus niveles de energía. Mantenga el ejercicio regular para ayudar a protegerse de enfermedades crónicas. Asegúrese de que su plato esté equilibrado, incluyendo grasas saludables, ya que estas ayudan a disminuir el colesterol. Ya que al evitar las grasas y no comer una cantidad suficiente de las mismas su cuerpo en realidad está luchando contra su habilidad natural de transformar las mismas en energía. Entonces, levántese y a moverse.

RECETA DEL DÍA

Batatas rostizadas con espinacas

Ingredientes:

- 3 libras de batatas DOLE®
- ¼ taza más 2 cucharaditas de aceite de oliva, separadas
- 1 cucharada de perejil seco, machacado
- 1-¼ cucharaditas de sal de cebolla, separadas
- ¾ cucharaditas de hojas de albahaca secas, separadas
- ½ cucharadita de orégano seco, machacado y separado
- 2 dientes de ajo rebanados finamente
- 8 onzas de champiñones blancos DOLE, rebanados
- 1 paquete de espinacas DOLE (9 onzas).



Rinde: 10 porciones

Tiempo total: 40 minutos

Instrucciones:

- PRECALIENTE** el horno a 400 F. Rocíe la plancha de cocción grande con aceite para cocinar
- PELE** las patatas; córtelas en pedazos de 1 a 1-½ pulgadas; colóquelas en una cacerola de agua fría. Coloque ¼ de taza de aceite, perejil, 1 cucharada de sal de cebolla, ½ cucharadita de albahaca y ¼ de orégano en una bolsa para guardar comida tamaño galón. Lave las patatas; colóquelas en la bolsa y ciérrela de manera segura.
- Agite **FIRMEMENTE** la bolsa para cubrir las patatas. Dispérselas de manera uniforme sobre la plancha de cocción.
- COCINE** durante 30 a 40 minutos o hasta que queden doradas agitándolas moderadamente.
- SAQUE** las patatas y colóquelas en un plato de servir grande. Caliente las 2 cucharaditas restantes de aceite en una olla grande sin agarradera. Cocine el ajo hasta que quede tierno; agite los champiñones y cocine bajo calor moderado a alto durante 3 minutos. Agregue el ¼ de cucharadita restante de sal de cebolla, albahaca y orégano. Agregue la espinaca; cocinar y agitar durante 3 minutos adicionales o hasta que la espinaca quede seca. Coloque con una cuchara las patatas y mézclelas suavemente.

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