



# Novedades Sobre Nutrición

*Alimentando al mundo con conocimientos*



Octubre 2017

## Nueces para el control del peso

*En las nueces existe un mecanismo que promueve la saciedad*



Fibra, proteína, estimulación cerebral, ácidos grasos omega-3, ¿qué más podrían ofrecernos las nueces? Las investigaciones del pasado han asociado el consumo de nueces con una variedad de beneficios incluyendo un riesgo menor de cáncer de mamas y de colon, un mejor manejo del estrés, salud cardíaca, y ahora las nuevas investigaciones han revelado cómo responde el cerebro a sus señales de saciedad.

Los investigadores de BIDMC (Beth Israel Deaconess Medical Center) en Boston, MA diseñaron un estudio a doble ciego controlado por placebo para indicar cómo el consumo de nueces ayuda a contener el hambre insaciable. Los participantes manifestaron sentirse llenos cuando incluían nueces en su dieta, y los resultados de imágenes del cerebro habrían demostrado el mecanismo responsable.

Tal como se publicó en el boletín *Diabetes Obesity and Metabolism*, se reclutó a diez participantes con obesidad para vivir en un entorno controlado durante dos sesiones de cinco días, permitiendo a los investigadores observar con precisión el consumo de alimentos y bebidas, evitando un importante retroceso en muchos estudios de observación. Durante una sesión, los participantes recibieron un batido diario con 48 g de nueces (o 1 porción de acuerdo con la Asociación Americana de Diabetes). Recibieron un batido similar durante los otros cinco días de su permanencia, menos las nueces. Ambos tenían exactamente el mismo sabor y ninguno de los investigadores ni los participantes conocían los contenidos del batido en ningún momento.

Al final de cada periodo de cinco días, los participantes completaron una VAS (escala análoga visual por sus siglas en inglés) la cual midió sus sensaciones de hambre, apetito y saciedad. Además se les enseñó una variedad de imágenes de ítems incomibles desde comidas bajas en calorías hasta comidas con alto contenido calórico y comidas apetitosas como hamburguesas y postres mientras se tomaban imágenes del cerebro.

## En esta edición:

- **Nueces para el control del peso**  
*En las nueces existe un mecanismo que promueve la saciedad*
- **Semillas de calabaza para su circulación**  
*Los niveles de zinc afectan la capacidad del corazón para manejar el estrés oxidativo*
- **La cocina en casa buena y tradicional**  
*Una manera económica para equilibrar sus comidas*
- **Las ventajas del vegetarianismo**  
*Las dietas vegetarianas incrementan la pérdida de peso y el metabolismo a diferencia de las dietas bajas en calorías*
- **Los trucos del comercio**  
*La reformulación de marcas privadas como una manera de disminuir el consumo general de calorías*
- **El giro de las grasas**  
*Se revela el misterio detrás del mecanismo de almacenamiento de grasas*

## Receta Del Día:



- Tarta de calabaza Gran César

Los consumidores de nueces refirieron haber sentido menos hambre a través de la VAS, además tuvieron una actividad mayor en la ínsula derecha del cerebro mientras que observaban las comidas apetitosas. Los bebedores de placebo no registraron esta actividad. Se piensa que la ínsula está involucrada en funciones como la concientización, la percepción y el control cognitivo, haciendo que estos hallazgos sean especialmente interesantes para investigadores ya que indican que los participantes *prestaban más atención* a las opciones de comidas, refiriendo al mismo tiempo menos hambre aunque fueron estimulados visualmente. En otras palabras, las nueces podrían ayudar a minimizar la compulsión de comer alimentos con alto contenido calórico. Esto es muy emocionante ya que provee de un marco cuantificable para estudios futuros con respecto al control de peso y a la saciedad.

¿Imagínese comiendo una o dos nueces para ayudarlo a tomar mejores decisiones de alimentación? Si está interesado en agregar nueces a sus comidas para disminuir su apetito, pruebe nuestra [ensalada de lechugas Baby con manzana verde, nueces y arándanos](#).

## Semillas de calabaza para su circulación

*Los niveles de zinc afectan la capacidad del corazón para manejar el estrés oxidativo*



El zinc le ayuda a sentirse bien, le ayuda a verse bien y puede que también lo ayude a que su corazón funcione mejor. El zinc es un mineral que se encuentra en las ostras, almejas, nueces de la India y, adivinó, en las semillas de calabaza. Es un nutriente importante, ayuda con la inmunidad, salud de la piel, estructura celular, la reproducción, y las nuevas investigaciones sugieren que los niveles de zinc pueden ayudar a que el corazón controle el daño de los radicales libres.

Las investigaciones recientes de la Universidad Técnica de Múnich exploraron la relación entre los niveles totales de zinc en el cuerpo y el estrés oxidativo.

El estudio, publicado en el boletín *Journal of Nutrition* observó las concentraciones cardíacas de glutatión antioxidante y vitamina E en animales y cómo cambiaban cuando durante algunos días se omitía el zinc nutricional de la dieta. A medida que disminuían los niveles de zinc, también lo hacían los niveles de antioxidantes, creando un entorno en donde sería difícil neutralizar los radicales libres, dejando el corazón susceptible a daños celulares. Los investigadores también notaron que los genes responsables de la muerte celular se activaban como resultado de los niveles menores de zinc. Eventualmente, el corazón intentó compensar los niveles bajos, trasladando zinc de otros órganos como el hígado y los riñones. Aunque la verdadera deficiencia de zinc es rara pero bien estudiada, se conoce poco acerca de los efectos del déficit de zinc en el corto plazo y es necesaria una mayor investigación en esta área.

Si esto resulta ser cierto en los humanos, los niveles de zinc juegan un rol importante en la salud cardíaca, mitigando de manera potencial los efectos del estrés oxidativo, lo cual puede incrementar el riesgo de una enfermedad cardíaca. Los hombres y mujeres deben apuntar a 11 y 8 mg/días respectivamente.

A medida que termina el otoño y el clima se enfría, le sugerimos probar [la sopa de frijoles blancos con hierba a la toscana](#) y [la ensalada de pollo mexicana con semillas de calabaza al pesto](#) para ayudarlo a conservar sus niveles de zinc estables. Además, intente incorporar estas otras fuentes:

			Hombres (% DV)	Mujeres (%DV)
Frijoles cocidos	1c	5,79mg	53%	72%
Lentejas	1c	2.51mg	23%	31%
Frijoles blancos	1c	2,47mg	22%	31%
Semillas de calabaza	1oz	2,17mg	19%	26%
Salvado de avena, cocido	1c	1,16mg	11%	15%

Le presentamos una idea, luego de que haya tallado su calabaza para las festividades, puede guardar y enjuagar las semillas en agua fría fluyendo. Una vez secas, colóquelas sobre una lámina de cocción de papel manteca. Rocíelas con aceite vegetal, sazónelas ligeramente con sal y pimienta y hornéelas a 300 grados F durante 15 minutos o hasta que se doren. Una vez que se enfríe, disfrútelas como un bocadillo adictivo, o utilícelas de aderezo para el yogurt o ensaladas.

## La cocina en casa buena y tradicional

*Una manera económica para equilibrar sus comidas*



Para comer saludablemente no tiene que vaciar su billetera, aunque muchas personas asocian las comidas saludables con cuentas fuertes del supermercado. Un estudio publicado en el boletín *American Journal of Preventive Medicine* reafirmó que las comidas preparadas y disfrutadas en casa están asociadas con dietas más bajas en calorías, grasas y sodio. Además determinó que aquellos que consumían comidas hechas en casa con mayor frecuencia en lugar de salir a cenar, no solo tenían dietas con una calidad más alta, sino que también las disfrutaban SIN un costo adicional.

Los investigadores revisaron datos de un total de 437 compradores de hogar entre 21 a 55 años de edad. Esto incluía cuestionarios de frecuencia alimentaria e información reportada voluntariamente como actitud y gastos en alimentos. La calidad de la dieta se midió utilizando los puntajes del HEI (índice de alimentación saludable), el cual mide el cumplimiento con las Pautas Dietéticas para americanos del USDA.

No es sorpresa que los encuestados casados, encuestados desempleados y aquellos en viviendas más grandes se congregaron con mayor frecuencia para comidas hechas en casa que los encuestados no casados o solteros y aquellos sin hijos. De manera interesante, la edad, el género, la raza, la educación y los ingresos no jugaron un papel en estos hallazgos.

Lo que nos llevamos de este estudio es que cocinar la cena no es solo una manera efectiva de cumplir con las recomendaciones dietéticas, sino también una manera de obtener resultados más saludables, y puede ser más económico de lo que se imagina. Si resulta que se sale a cenar con mayor frecuencia, a continuación presentamos algunos pasos que puede tomar para aumentar las comidas preparadas en casa ahorrando al mismo tiempo algo de dinero:

### 1. Revise sus estantes.

No necesita un montón de utensilios o recetas en su cocina para empezar, pero necesitará unas cuantas cosas básicas como un sartén para freír, una plancha para cocinar, una olla para salsas y un plato para hornear.

### 2. Encuentre unas cuantas recetas para ollas.

Pruebe con chili, lasaña vegetal o platos salteados y hágalos con frecuencia.

### 3. Escríbalo.

Tómese el tiempo para hacer una lista de compras o si tiene mucha hambre, vaya de compras a la tienda de abarrotes local. Ellos hacen todo el trabajo por usted y no será víctima de sus impulsos de compra.

### 4. Las comidas horneadas se convierten en cenas congeladas hechas en casa.

Ahorre tiempo preparando comidas adicionales y guardando sobras en recipientes individuales para una comida rápida en una noche de la semana.

### 5. La simplicidad es la clave.

La comida que sabe bien y que es buena para usted no tiene que ser complicada.

Intente algunos de los favoritos de Dole para esta semana: **Ñoquis de champiñones, espinacas y col, enchiladas de espinaca y berenjena, tarta de calabaza Gran César.**

## Las ventajas del vegetarianismo

*Las dietas vegetarianas incrementan la pérdida de peso y el metabolismo a diferencia de las dietas bajas en calorías*



En años recientes se ha popularizado el caso de las dietas a base de plantas. Desde la campaña del lunes sin carnes hasta el “año de las leguminosas”, no es una sorpresa que los fabricantes de alimentos ideen alimentos como nanjea para barbacoas, pasta de garbanzo y vegetales en espiral con lo cual hacen más fácil aprovechar los beneficios de una dieta vegetariana como por ejemplo un menor riesgo de obesidad, enfermedades cardiovasculares o cáncer. Un nuevo estudio publicado en el boletín *Journal of the American College of Nutrition* descubrió que una dieta vegetariana promueve la pérdida de peso e incrementa el metabolismo de manera más efectiva que las dietas regulares para perder peso, simplemente una razón más para optar por lo verde.

Los investigadores evaluaron la efectividad de las dietas al hacer que 74 participantes con Diabetes tipo 2 siguieran ya sea una dieta vegetariana o una dieta convencional para perder peso. La dieta vegetariana incluía 60% de carbohidratos, 15% de proteínas y 25% de grasas. La dieta convencional tenía 50% de carbohidratos, 20% de proteínas y 30% de grasas. Ambas dietas estaban diseñadas para reducir el consumo de energía por 500 calorías basadas en calorimetría indirecta y todas las comidas para el estudio se suministraron durante el periodo de estudio de seis meses. El ejercicio también era parte del régimen.

Los investigadores evaluaron a los participantes a los tres y a los seis meses. De manera interesante la dieta vegetariana fue responsable de la pérdida de 13,6 libras de peso, en comparación con las 7 libras bajo la dieta regular, casi el doble. El almacenamiento de grasa se midió dentro y alrededor del músculo por medio de una imagen de resonancia magnética, revelando que la grasa intramuscular se redujo más como resultado de la dieta vegetariana, y la grasa sobre la superficie de los músculos solo se redujo en respuesta a la dieta vegetariana. Estos hallazgos ilustran grandes beneficios, especialmente para individuos con diabetes o grasa sobre la superficie del músculo como condición subyacente, y esto se ha asociado con la resistencia a la insulina.

¿Qué significa para usted una dieta vegetariana y eliminar grasa muscular pesada? Si tiene diabetes, el metabolismo de la glucosa se puede mejorar ayudando a sus músculos a trabajar de manera más efectiva. Estas son buenas noticias para aquellos de la tercera edad ya que podría mejorar también la fuerza y movilidad. Todos pueden beneficiarse de un

metabolismo mayor cuando se reduce la grasa muscular, convirtiéndonos en máquinas delgadas, ecológicas y eliminadoras de calorías.

A continuación algo de inspiración vegetariana para usted:

- Comience bien el día con [panecillos de salvado de banana para el desayuno](#)
- Almuerce nuestra [ensalada mediterránea panzanella](#)
- Alimente a un grupo con esta [Lasaña de vegetales](#)
- Finalice la noche con una nota dulce con este [postre simplemente bueno](#)

## Los trucos del comercio

*La reformulación de marcas privadas como una manera de disminuir el consumo general de calorías*



La mayoría de nosotros somos leales a ciertas marcas de cereales y pan de granos enteros y otros alimentos básicos. Pero una vez que este alimento se vuelve parte de su lista de compras de repostería, ¿simplemente qué tan a menudo vuelve a verificar la etiqueta de información nutricional para ver si algo ha cambiado? Las nuevas investigaciones publicadas en el boletín *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* muestra que la reformulación “silenciosa” de productos puede ser una manera desapercibida de disminuir el consumo de calorías.

Los investigadores analizaron los datos de ventas de un distribuidor danés antes y después de la reformulación de ocho productos de marcas privadas. Las modificaciones se enfocaron en mantener el sabor y la apariencia originales quitando al mismo tiempo calorías de grasas y azúcares. El distribuidor pudo reducir calorías en su yogurt y mayonesa de marca privada en un 17% y en productos cocinados de un 5 al 10%. Se actualizaron las etiquetas de información nutricional para reflejar los cambios, pero los cambios no se anunciaron formalmente a los consumidores.

Los investigadores descubrieron que el número de calorías vendidas cayó en un 7,5% luego de que los productos bajos en calorías llegaron a las perchas. Algunos clientes optaron por cereales y panes más altos en calorías, pero estos cambios se justificaron con creces por los efectos beneficiosos generales de la reformulación.

Estas reformulaciones fueron un buen ejemplo de los esfuerzos de la industria alimenticia y el distribuidor por reducir el sobrepeso y la obesidad en el planeta. La decisión de no anunciar los cambios puede traer consecuencias; los riesgos de la industria alimenticia de perder la ventaja competitiva de ser atractivos para consumidores orientados a la salud cuando hagan cambios saludables sin anunciarlos, mientras que por otro lado, si anunciaran los cambios, los clientes podrían percibir un cambio en la calidad del producto y optar por otra marca. Es importante notar que las reformulaciones pueden funcionar de las dos maneras, y las compañías podrían incrementar el sodio, grasa y azúcar sin anunciarlo oficialmente. Por lo tanto los clientes informados cuídense, volteen esos empaques y asegúrense de que dichos productos de repostería continúen cumpliendo con sus preferencias dietéticas y de nutrientes personales.

## El giro de las grasas

*Se revela el misterio detrás del mecanismo de almacenamiento de grasas*



Hoy hablaremos acerca de dos tipos de células grasas: grasa café y grasa blanca. Las células grasas blancas almacenan energía y contribuyen al incremento de peso, mientras que las grasas color café expenden energía y promueven la pérdida de peso. El entender lo que ocasiona que la grasa blanca se vuelva café y vuelva nuevamente al mismo color podría proveer de una percepción sobre cómo tratar la obesidad, un factor de riesgo importante para las enfermedades cardíacas, diabetes y cáncer. Las investigaciones experimentales publicadas en el boletín *Cell Metabolism* investigaron cómo funciona el proceso de consumo de energía y almacenamiento tanto en ratones obesos como de peso normal.

Los investigadores se enfocaron en el cerebro, específicamente un receptor hipotalámico de las proteínas e insulina denominado TCPTP, observando los efectos de limitar o reducir el TCPTP durante las comidas. En su nivel más básico, luego de las comidas se incrementaron las concentraciones tanto de insulina como de glucosa en la sangre, indicando el cambio a café de la grasa al incrementarse el uso de energía, mientras que cuando la concentración de insulina en la sangre es baja, una grasa blanca indica el almacenamiento de energía. El líder de la investigación, Profesor Tony Tiganis, explica que en el contexto de la obesidad, el cambio se mantiene todo el tiempo y no se detiene después de reprimir la conversión de grasa blanca a café, conduciendo a la conservación de energía.

Como resultado de este estudio, existe un mejor entendimiento de la función clave que juega el TCPTP en este proceso. Los investigadores pudieron ver que al eliminar el TCPTP en sujetos obesos cambiaba la grasa a color café luego de comer, para promover la pérdida de peso. Ellos incluso observaron que cuando se retenía completamente el TCPTP, se evitaba la obesidad, incluso con una alimentación excesiva. Hubo mucha emoción en torno a estos resultados ya que se había revelado por primera vez el mecanismo detrás del cambio de grasa café a grasa blanca y nuevamente a grasa café.

Mientras seguimos tratando de entender cómo funciona este “cambio” en los humanos, no existe una manera rápida de perder libras. La mejor recomendación para lograr un peso saludable es mantenerse activo y comer una dieta balanceada rica en frutas y vegetales, lo cual puede reducir su riesgo de obesidad y enfermedades crónicas.

## RECETA DEL DÍA

### Tarta de calabaza Gran César

#### *Ingredientes:*

- 1 media calabaza sidra
- Aceite de oliva antiadherente en aerosol
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 taza de cebolla rebanada
- 12 onzas de masa de pizza de trigo entero
- ¼ de taza de queso rallado Asiago
- 1 paquete Un paquete de ensalada César de DOLE®
- Sal y pimienta al gusto
- 2 tortillas (de 6 pulgadas) jack-o'-lantern (véase receta a continuación)



*Rinde:* 8 porciones

*Tiempo total:* 50 minutos

### *Instrucciones:*

1. **PRECALENTAR** el horno a 450°F.
2. **PELE** la cáscara de la calabaza sidra. Córte-la en la mitad, saque las semillas y rebánela finamente. Colóquela sobre la plancha de cocción. Rocíe el aceite de oliva antiadherente y sazone con sal y pimienta. Rostizar la calabaza durante 20 minutos o hasta que se ablande.
3. **CALIENTE** el aceite de oliva sobre el sartén y cocine las cebollas durante 8 minutos a calor moderado o hasta que se vuelva ligeramente café. Colocar a un lado.
4. **MOLDEAR** la masa de la pizza en un círculo de 14 pulgadas. Coloque las cebollas y el queso sobre la masa y luego la calabaza encima de ellos. Cocine durante 20 minutos o hasta que esté crujiente.
5. **MEZCLAR** con el paquete de ensalada César de DOLE. Disponga la ensalada sobre la pizza. Decore la parte superior con la tortilla jack-o' -lantern.

**Tortilla jack-o' -lantern:** Corte el tallo de una calabaza y el extremo redondeado de una mazorca de 6 pulgadas sobre la harina de tortilla. Rocíe con aceite de oliva antiadherente y sazone con sal. Tostar de 2 a 3 minutos o hasta que esté ligeramente dorada. Sáquela y colóquela a un lado.

**Consejo:** Puede convertir la tortilla jack-o' -lantern en una quesadilla ghoulish colocando queso desmenuzado entre una tortilla cortada y una tortilla sin cortar. Caliéntela hasta que el queso se derrita. ¡Sírvalas con salsa!

## 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](http://www.dole.com)



Facebook.com



Twitter.com



Pinterest.com



Instagram.com