



# Novedades sobre nutrición

*Alimentando al mundo con conocimientos*

Feliz día de Acción de Gracias



Noviembre de 2017

## Déjenlos comer frutas

*Se asocian las frutas con un riesgo menor de diabetes y complicaciones relacionadas*



Es el mes nacional de la diabetes. En lugar de hablar acerca de lo que puede no puede comer, hablemos acerca de lo que PUEDE comer. Una concepción errónea entre la gente con diabetes es que se deben evitar las frutas debido a su contenido de azúcar natural. Nuevas investigaciones publicadas en el boletín *PLOS Medicine*, sugieren que hay que pensarlo nuevamente.

Con el objetivo de entender de mejor manera cómo el consumo de frutas está relacionado con la diabetes y sus complicaciones, los investigadores de la Universidad de Oxford, estudiaron a casi medio millón de adultos en China. Como parte de la investigación, los participantes se sometieron a controles de antropométrica y sanguíneos durante siete años mientras que el consumo de alimentos se medía por medio de análisis electrónicos. Los investigadores descubrieron que aquellos sin diabetes al inicio del estudio tenían un 12 por ciento menos de riesgo de desarrollar diabetes cuando incluían más frutas frescas en su dieta. Entre aquellos con diabetes, el consumo más alto de frutas (más de 3 días por semana) se asoció con un 17 por ciento menos de riesgo de muerte y de 13 a 28% menos de riesgo de desarrollar complicaciones relacionadas a la diabetes.

Aunque las frutas contienen azúcar natural, también son una parte importante de una dieta saludable. Todos necesitamos poner en práctica el control de porciones, y esto puede ser particularmente importante para personas con diabetes, ya que las frutas pueden elevar el azúcar en la sangre de algunas personas. Las frutas son una manera deliciosa de obtener las vitaminas y minerales esenciales que el cuerpo necesita para una inmunidad apropiada y un funcionamiento óptimo.

Si desea incorporar más frutas a sus comidas, pruebe [nuestro chili de pavo tropical](#). Es un giro divertido al chili succulento y tradicional, bajo en grasas y tiene 3 gramos de fibra por porción.

## En esta edición:

- [Déjenlos comer frutas](#)  
*Se asocian las frutas con un riesgo menor de diabetes y complicaciones relacionadas*
- [Vegetales para el control del estrés](#)  
*El consumo moderado de frutas y vegetales asociado a niveles de estrés más bajos.*
- [Gustos no tan dulces por la cafeína](#)  
*La cafeína podría suprimir el gusto por las comidas dulces*
- [Cambie el pavo por tofupavo](#)  
*Cámbiese a proteína basada en plantas para protegerse de la diabetes tipo 2*
- [El cacao y el chocolate retardan la diabetes](#)  
*El consumo moderado de chocolate podría poner un freno al riesgo de diabetes y enfermedades cardíacas.*
- [La mente sobre la materia](#)  
*Se demuestra que la percepción de las calorías afecta el consumo en comidas posteriores*

## Receta Del Día:



- [Sopa de vegetales y pavo con pesto rojo](#)

**Recuerde:** Una regla de oro para aquellos con diabetes es que al consumir alimentos ricos en carbohidratos, como las frutas, se deben combinar con proteínas y grasas. Por ejemplo, una manzana con 2 cucharadas de mantequilla de maní o nuestro [parfait tropical Dole](#).

## Vegetales para el control del estrés

*El consumo moderado de frutas y vegetales asociado a niveles de estrés más bajos.*



De acuerdo con la Asociación Americana de Psicología, 75% de los adultos refirieron haber sufrido niveles de estrés moderados a altos el mes pasado. Habiendo casi la mitad referido que su estrés se incrementó desde el año pasado, es aún más importante entender las estrategias para reducir el estrés. A medida que aprendemos más acerca de la relación entre dieta y salud mental, vemos que cada bocado puede ayudar a mejorar cómo nos sentimos tanto física como emocionalmente.

Un nuevo estudio longitudinal, publicado en el boletín *British Medical Journal Open*, observó a más de 65.000 australianos de 45 años de edad en adelante entre los años 2006 y 2010. Se evaluó el nivel de angustia de cada participante utilizando una escala general de ansiedad y depresión mientras que el consumo de frutas y vegetales se calculó utilizando un pequeño cuestionario. De modo interesante, las características como por ejemplo ser mujer, más joven, tener una menor educación e ingresos, tener sobrepeso o ser obesa, ser fumadora actualmente y llevar una vida sedentaria estuvieron asociados en general con los niveles de estrés altos.

Para resumirlo aún más, las personas que comían de 5 a 7 porciones de frutas y vegetales diariamente tenían un 14% menos de riesgo de estrés en comparación con aquellos que consumieron de 0 a 4 porciones diarias. Y cuando se observaba de manera específica a las mujeres, los beneficios subieron hasta un 23% menos de riesgo de estrés con 5 a 7 porciones diarias, en comparación con aquellos que consumían solo de 0 a 4 porciones. Todos en el estudio se beneficiaron de niveles de estrés más bajos debido a las frutas y vegetales, pero es especialmente importante para que las mujeres lo tengan presente ya que son propensas a niveles de estrés altos.

Si necesita algo de inspiración pruebe uno de nuestros platos de temporada favoritos. Puede empezar el día con [el budín de banana para el desayuno](#) o aprovechar la temporada de manzanas con nuestra [tarta Napoleón de manzana y romero](#).

## Gustos no tan dulces por la cafeína

*La cafeína podría suprimir el gusto por las comidas dulces*



Muchos de nosotros comenzamos el día con una taza caliente de café con cafeína, nos despierta, nos calienta y nos da un impulso de energía, ¿no es así? Un estudio publicado en el boletín *Journal of Food Science* descubrió que los participantes refirieron los mismos niveles de alerta luego de consumir ya sea café regular o descafeinado sugiriendo que puede haber un efecto placebo al simple ritual matutino de disfrutar de una taza de café. Además observaron que los tomadores de café con cafeína calificaron el sabor de su bebida como menos dulce o sin cafeína.

El estudio ciego incluyó a 107 participantes, divididos en dos grupos. Luego de cada visita al laboratorio, los grupos probaron café sin cafeína, complementado ya sea con 200 mg de cafeína o un poco de quinina para dar una propiedad amarga igual al de la bebida con cafeína. Ambos grupos usaron azúcar.

De manera sorprendente, los panelistas que tomaron la versión con cafeína, calificaron su bebida como menos dulce, a pesar de que ambas muestras contenían la misma cantidad de endulzante. También calificaron sus niveles de energía sobre una escala de alerta en la cual reportaron el mismo incremento de alerta luego de probar ambas muestras. También se midieron el tiempo de reacción y el hambre sin diferencias significativas.

La cafeína interfiere con los receptores de la adenosina de los cuales se sabe que nos hacen sentir sueño y nos relajan. Cuando se bloquean los receptores, tenemos una sensación de alerta y una menor capacidad de distinguir lo dulce. Podríamos verlo desde otra perspectiva, por ejemplo, si usted pone dos terrones de azúcar en su café; podría cambiar a descafeinado y eliminar algo de esa azúcar agregada. Y no se preocupe, ya que este estudio demostró un fuerte efecto placebo al café con el cual el sabor y el aroma producen sensaciones de alerta, sentirá lo mismo al levantarse en las mañanas.

Ya sea que esté disfrutando de café con cafeína o descafeinado, creemos que debería probar nuestros [cuadros crujientes de torta de café](#).

## Cambie el pavo por tofupavo

*Cámbiese a proteína basada en plantas para protegerse de la diabetes tipo 2*



En una época del año cuando el pavo está en la mente de todos, puede que quiera pensarlo dos veces antes de encender el horno. Nuevas investigaciones de la Universidad del Este de Finlandia observaron los patrones de dieta, fuentes de proteína y su asociación con la diabetes tipo 2. Puede que sus hallazgos hagan que busque un tofupavo\* este año en su lugar.

Tal como se publicó en el boletín *British Journal of Nutrition*, los investigadores observaron las dietas, altura y peso de 2.332 hombres saludables (sin diabetes) entre 42 y 60 años de edad. Durante el periodo del estudio, se analizaron las dietas utilizando recordatorios de comida, libros con fotos de porciones y visitas a un

nutricionista. Se tomaron al inicio medidas sanguíneas y de otro tipo así como también a los 4, 11 y 20 años desde el inicio. Durante ese tiempo, se diagnosticó diabetes tipo 2 a 432 hombres.

El consumo promedio de proteína fue de 93 gramos por día, o 13 onzas, la cual venía mayormente de productos lácteos y carne seguida de fuentes vegetales. Específicamente, la proteína de plantas se asoció a una disminución en el riesgo de diabetes. Los investigadores pudieron determinar que al reemplazar únicamente 1% de la proteína animal en la dieta con proteína vegetal resultaba en un 18% menos de riesgo de diabetes. Se observó un riesgo mayor de diabetes en aquellos con un consumo alto de carne, específicamente carne procesada, y carne roja no procesada y carnes blancas como pollo y pavo. Ellos creen que otros compuestos en estos ítems son responsables de la correlación, ya que las proteínas generales de origen animal, del mar o de productos lácteos no se asociaron con el riesgo.

Considere dar todo un giro a su día de acción de gracias con estas recetas: [Tostada de aguacate de acción de gracias](#) o [relleno de arándanos y manzana](#).

\*El tofupavo es un reemplazo vegetariano americano al pavo hecho de una mezcla de proteína de trigo y tofú.

## El cacao y el chocolate retardan la diabetes

*El consumo moderado de chocolate podría poner un freno al riesgo de diabetes y enfermedades cardíacas.*



Las investigaciones publicadas en el boletín *British Journal of Nutrition* nos dan en estas festividades, una luz verde para la indulgencia de lo mejor del chocolate. Este estudio seccional, de observación y cruzado revisó las dietas de 1.153 personas utilizando un cuestionario muy específico de frecuencia de alimentos para determinar cuántos gramos de chocolate estaban consumiendo al día. En promedio, los participantes aproximadamente 25 gramos o un 1/4 de barra de chocolate estándar por día.

Encontraron una relación inversa entre el consumo diario de chocolate y las enzimas del hígado y niveles de insulina. En otras palabras, el chocolate puede ser una protección contra la resistencia a la insulina, ayudando a disminuir un factor de riesgo bien establecido para las enfermedades cardiovasculares. Vieron la mayor sensibilidad a la insulina en aquellos que consumían 100 gramos por día.

Se piensa que el chocolate tiene efectos beneficiosos en la salud cardíaca debido a su contenido de polifenol y flavonoides. El cacao es una fuente más concentrada de flavonoides por porción que otras fuentes citadas como por ejemplo el té y el vino rojo los cuales también son ricos en antioxidantes. Recuerde que el chocolate negro tiene más polifenoles y flavonoides que el chocolate con leche y el chocolate blanco no tiene ninguno. Es solo una mezcla de manteca de cacao y azúcar.

Pero, tenga cuidado. Antes de agregar toda una barra de chocolate a su rutina diaria, piense acerca de su dieta actual. Se recomienda que no más del 10% de nuestras calorías diarias provengan de alimentos altos en azúcar, grasas y calorías y bajos en nutrientes, también conocidas como calorías discrecionales. Esto significa que la persona promedio que consume una dieta de 2000 calorías tiene un total de 200 calorías para derrochar cada día, pero la barra de chocolate promedio de 100 gramos tiene 556 calorías. Agregando que muchas calorías adicionales a la dieta resultaría en un incremento de peso para la mayoría de personas y agregarían mucha azúcar y grasa en exceso.

Si está interesado en los beneficios que el chocolate tiene para ofrecer, al hornear intente utilizar cacao en polvo de manera más frecuente. Simplemente sustituya unas cuantas cucharadas de harina en los panqueques o agréguelo a un batido para obtener los beneficios sin las calorías adicionales de la grasa y el azúcar. La [cacerola de cacao acai](#) es uno de nuestros favoritos.

## La mente sobre la materia

*Se demuestra que la percepción de las calorías afecta el consumo en comidas posteriores*



¿Acaso su mente le ha estado jugando una broma? Bueno, en lo que respecta a consejos sobre el apetito y porciones de comidas, podría ser. Las investigaciones presentadas en la conferencia anual de la British Psychological Society en septiembre sugieren que en la medida en que piense lo llenadora que es una comida afectará cuánto coma posteriormente en el día.

Los investigadores alimentaron a 26 participantes con desayunos en 2 ocasiones. Cada vez se les dijo que estaban comiendo ya sea de dos a cuatro tortillas de huevo, pero en realidad, cada tortilla estaba hecha con tres huevos. La sensación de llenura, consumo del almuerzo, total de calorías diarias y una hormona del hambre denominada ghrelina se midieron posteriormente.

Los participantes refirieron sentirse considerablemente hambrientos y consumieron más calorías en el almuerzo (y a lo largo del día) cuando pensaron que habían consumido una tortilla de dos huevos en el desayuno. Los niveles de ghrelina se comportaron de la misma manera luego de cada desayuno, sugiriendo que la respuesta física a la comida fue superada por la memoria percibida por la comida anterior. Lo cual significa que nuestras expectativas de qué tan llenos nos deberíamos sentir luego de una comida, son un factor importante en las opciones de comida que escogemos a lo largo del resto del día.

Las buenas noticias son que las frutas y vegetales siempre son una buena opción para llenarlo sin engordarlo. Pruebe nuestra [sopa de pavo y vegetales con pesto rojo](#) para hacer que esas sobras de pavo desaparezcan.

# RECETA DEL DÍA

## Sopa de vegetales y pavo con pesto rojo

### *Ingredientes:*

- 2 cucharadas de aceite de oliva extra-virgen
- 1 taza de zanahorias DOLE® cortada
- 1 taza de cebollas DOLE cortadas
- 1 taza de apio DOLE cortado
- 1 cucharadita de ajo picado
- 2 y media tazas de caldo de pavo o gallina con bajo contenido de sodio
- Sal y pimienta negra fresca al gusto
- 4 tazas de vegetales cocidos como por ejemplo: Champiñones DOLE cortados en cuadritos o rebanados, batatas DOLE cortadas en cubitos,



**Rinde:** 8 porciones

**Tiempo total:** 50 minutos

- coles de Bruselas DOLE® cortadas en la mitad y judías verdes.
- 2 tazas de pavo rostizado y desmenuzado
  - 1 lata (15,5 onzas) de judías cannellini, drenadas y enjuagadas
- Pesto rojo (véase receta a continuación)

**Instrucciones:**

1. **CALIENTE** el aceite de oliva en un sartén grande de 6 cuartos a fuego intermedio. Saltear las zanahorias, cebollas, apio y ajo durante 5 minutos, agitando con frecuencia. Agregar el caldo y sazonar con sal y pimienta. Agregue el caldo y póngalo a hervir, reduzca el calor y cocine a fuego lento durante 10 minutos.
2. **AGREGUE** los vegetales cocidos, el pavo y las judías cannellini. Cocine a fuego lento de 15 a 20 minutos.
3. **DIVIDA** la sopa entre 8 platos soperos. Coloque por encima 2 cucharadas de pesto rojo. Agite el pesto con la sopa. ligeramente dorada. Sáquela y colóquela a un lado.

**Pesto rojo:** Mezcle en el procesador de comidas 3 clavos de ajo, media taza de queso parmesano gratinado, ¼ de taza de hojas de albahaca comprimidas, ¼ de taza de nueces y ¼ de taza de pasta de tomate. Cubrir y mezclar hasta que se ablande. Con la máquina en marcha, agregue lentamente ¼ de taza de aceite de oliva. Rinde aproximadamente ¾ de taza.

## 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