



Novedades sobre nutrición

Alimentando al mundo con conocimientos

Nuevo año, nuevos hábitos



Enero 2018

Cerca y libre para el año nuevo

Los recipientes para servir hacen una diferencia en el consumo de frutas



Si comer más frutas y vegetales es parte de su objetivo del Año Nuevo entonces este es el artículo para usted. Las nuevas investigaciones publicadas en el boletín *Environment and Behavior* demuestran que la proximidad y visibilidad juegan ambas una función en la cantidad de frutas y vegetales consumidos.

Los investigadores experimentaron con 96 estudiantes universitarios colocando rodajas de manzana y zanahorias ya sea en cacerolas transparentes u opacas en dos mesas cerca de los participantes y aproximadamente a dos metros de distancia. La comida se “sirvió” en frente de los participantes y se los alentó a servirse la misma. Luego de unos minutos, se observó que tanto las frutas como los vegetales se consumieron en mayores cantidades cuando se dejaron cerca de los participantes. Sin embargo, cuando se sirvieron en cacerolas transparentes, solo las manzanas se consumieron en mayor cantidad. La hipótesis de los investigadores es que las manzanas son más dulces y tal vez más atractivas al paladar que los vegetales.

La moraleja de la historia aquí es que si quiere consumir frutas y vegetales, debe pensar por adelantado y asegurarse de que estén disponibles cuando tenga hambre. La mejor manera de llenar la mitad de su plato con frutas y vegetales es también llenar la mitad de su carrito con estos en el supermercado.

A continuación presentamos algunos consejos inspirados por nuestros nutricionistas favoritos:

- Lave y rebane algunas frutas y vegetales cuando llegue a casa del supermercado y colóquelos en recipientes sellados **TRANSPARENTES** para alentar su consumo. Lave y rebane apio y zanahorias como bocadillos para la tarde y rebane manzanas y peras con una pizca de canela para tener un postre ligero.
- ¡Comience temprano! Si se enfoca en consumir de 1 a 2 porciones en el

En esta edición:

- **Cerca y libre para el año nuevo**
Los recipientes para servir hacen una diferencia en el consumo de frutas
- **No omita los aderezos**
Las grasas ayudan a absorber más nutrientes de los vegetales
- **Secreto del sustituto de la azúcar**
El sabor dulce versus las calorías causa una mayor respuesta metabólica
- **Siembre por adelantado en año nuevo**
Las dietas basadas en plantas están asociadas a un menor riesgo de obesidad.
- **Descanso de dos semanas**
Los descansos de dos semanas entre las dietas pueden mejorar la pérdida de peso
- **Que la paz esté contigo para una salud mental positiva**
Se descubre que el yoga disminuye los síntomas de depresión y estrés

Receta Del Día:



- Tarta de avena de arándanos y banana

desayuno estará bien encaminado a terminar el día fortalecido. [Pruebe una frittata de vegetales](#), [ensalada de salmón ahumado](#) o una [banana machacada en su avena](#).

- Tenga frutos secos en la guantera de su automóvil para aquellos días en los que el hambre surge durante las horas pico del tráfico. Una manera segura de engañar al estómago hasta que llegue la cena.

No omita los aderezos

Las grasas ayudan a absorber más nutrientes de los vegetales



Enero es famoso por las dietas y las nuevas rutinas de ejercicios, lo cual se resume en beber más agua, beber menos alcohol y comer correctamente. Si está determinado a seguir la corriente, estoy seguro de que habrá una ensalada en el menú en un futuro cercano. Solo asegúrese de incluir el aderezo. Aunque los aderezos de ensaladas tienden a tener mala fama, una nueva investigación publicada en el boletín *American Journal of Clinical Nutrition* da una luz al por qué es beneficioso comer una ensalada con una grasa adicional.

El estudio incluyó a 12 mujeres que consumieron ensaladas con aderezos que incluían distintas cantidades de aceite de soya, el cual es un ingrediente común que se encuentra en la mayoría de aderezos de ensaladas. Los investigadores descubrieron que el aceite mejoraba la absorción de algunos micronutrientes incluyendo beta caroteno, luteína, licopeno y las vitaminas E, K y A. Además, los investigadores observaron que mientras más aceite se utilizaba, se absorbían más nutrientes. La máxima absorción se observó con aproximadamente dos cucharadas de aceite, la mayor cantidad estudiada, la cual también resulta ser la recomendación nutricional de consumo diario de grasa en los EEUU.

Por lo tanto, si siente repulsión por comer una ensalada seca, tenemos buenas noticias. Considere el contenido de azúcar y sodio de los aderezos de ensalada preparados e intente elaborar su propio aderezo en casa, es muy fácil. Recuerde, el tamaño por porción sigue siendo importante.

Recomendamos firmemente la [ensalada de maíz rostizado, frijoles negros y aguacate](#), [ensaladas en taza con bizcochos parmesanos](#) o [ensalada de hinojo romano y manzana](#) si siente que su combinación de ensaladas necesita un cambio.

Repaso:

- Beta caroteno** – un tipo de pre-vitamina A la cual se convierte en vitamina A en el cuerpo. La vitamina A es necesaria para ayudar a mantener un sistema inmunológico y visión saludables.
- Luteína** – una forma de pre-vitamina A que también impide el daño a la vista causado por los rayos ultravioleta.
- Licopeno** – su consumo alto está asociado a una reducción del riesgo de cáncer en la próstata en hombres.
- Vitamina E** – vitamina antioxidante que además protege al cuerpo del daño causado por los radicales libres
- Vitamina K** – esencial para la coagulación normal de la sangre.
- Vitamina A** – importante para una visión saludable y mantener una función inmunológica saludable

Secreto del sustituto de la azúcar

El sabor dulce versus las calorías causa una mayor respuesta metabólica



En el transcurso de los años hemos presentado algunos artículos sobre el tema de los endulzantes artificiales. Aunque ofrecen una alternativa dulce sin calorías, se han asociado a la obesidad abdominal, un mayor apetito y ahora los investigadores en Yale University han descubierto otra parte de la historia del sustituto del azúcar.

Publicada en el boletín *Current Biology*, una nueva investigación demuestra que el nivel de endulzamiento, y no las calorías en las bebidas ayuda a determinar cómo las calorías se metabolizan y envían señales al cerebro. Los investigadores probaron 5 bebidas idénticamente dulces con distintos niveles de calorías con 15

participantes. Las bebidas se endulzaron con el sustituto del azúcar sucralosa (equivalente a la dulzura en una bebida de 75 calorías) y los carbohidratos se encontraban en forma de maltodextrina sin sabor en cantidades de 0, 37, 75, 112 y 150 calorías.

Los participantes de la investigación consumieron las bebidas algunas veces y sus respuestas se midieron por medio de escanografías cerebrales. Contrario a lo que se esperaba, los investigadores descubrieron que la bebida de 75 calorías generaba una respuesta cerebral más fuerte que la bebida de 150 calorías. Esto sugiere que no todas las calorías en la bebida de 150 calorías se metabolizaron de la misma manera. Se piensa que las calorías, y no el sabor, regulan las señales metabólicas y cómo las calorías se descomponen en energía. Luego de una serie de experimentos y análisis de seguimiento, los investigadores descifraron que la respuesta metabólica del cuerpo, o la cantidad de energía que el cuerpo invierte para procesar las calorías, funciona como se espera cuando las calorías coinciden con la dulzura o el sabor. Sin embargo, cuando no hay congruencias en las calorías y dulzura la respuesta no es tan fuerte. La investigadora principal Dana Smalls describe la incongruencia como si el sistema se hubiera dado por vencido y no hubiera sabido qué hacer; el cerebro no registró que se habían consumido calorías.

Entre los ejemplos comunes de incongruencias en el entorno alimenticio de hoy en día tenemos el yogurt con endulzantes de bajas calorías o una comida alta en calorías como por ejemplo una hamburguesa con queso con una gaseosa dietética. Entre las clásicas preguntas tenemos -¿Qué ocurre con las calorías en exceso? ¿Cómo y dónde se almacenan? ¿Acaso se trata de una comida alta en calorías combinada con la problemática del endulzante artificial? Solo las investigaciones en el futuro lo dirán. Por el momento, Smalls sugiere que los endulzantes artificiales y las combinaciones de alimentos son un elemento importante a tener en cuenta al investigar sobre este tema.

En cuanto a las bebidas que contienen sabor y nutrición, vale la pena probar las siguientes:

- Ponche de especias con baya de piña
- Bebida de kokomo
- Súper jugo de vegetales

Siembre por adelantado en año nuevo

Las dietas basadas en plantas están asociadas a un menor riesgo de obesidad



Basada en vegetales, orientada a vegetales, vegana, enfocada en vegetales – como sea que se llamen, las dietas que incluyen vegetales como plato principal se han calificado como lo último en tendencias alimenticias . Finalmente, una tendencia que puede ayudar a mitigar el riesgo de obesidad, la cual se ha mantenido en un crecimiento constante.

Una nueva investigación presentada en el Congreso Europeo sobre Obesidad 2017 en Porto, Portugal descubrió que las personas que consumieron una dieta altamente vegetariana disminuyeron el riesgo a obesidad en casi la mitad en comparación con los menos vegetarianos.

El estudio, conducido por la Universidad de Navarra, examinó la asociación entre los distintos grados de dietas basadas en vegetales con incidencias de obesidad en más de 16.000 personas no obesas en un periodo de 10 años. Los participantes fueron responsables por reportar sus registros alimenticios ellos mismos mientras que los investigadores los interpretaron utilizando un índice dietético pro-vegetariano y colocándolos en una escala pro-vegetariana del 1 al 5. Con el paso del tiempo, 584 personas se volvieron obesas. Aquellos que eran más vegetarianos (grupo 5) tenían un 43% menos de probabilidad de volverse obesos, mientras que los menos vegetarianos (grupo 1) solo redujeron su riesgo en un 6%.

Ahora, ser pro-vegetariano no significa que deba omitir completamente las proteínas animales. Esto podría significar que deba comenzar lentamente con un plato a partir de frijoles cada semana. Si alimenta a una familia- por lo general los platos mexicanos gustan a la mayoría y son una manera fácil de pasar las legumbres de manera sabrosa. Puede que le gusten nuestros [nachos con frijoles blancos y queso cheddar](#). Podría también escoger un momento en las comidas, como el almuerzo, dado que por lo general este se come sobre la marcha o en la oficina, para intentar una experiencia con una comida basada en vegetales. Es más fácil sustituir su emparedado con una ensalada o una hamburguesa vegetariana cuando come por su cuenta que cuando debe compartir su comida con varias personas. Sea como sea que los sirva, los vegetales son una buena manera de protegerse a sí mismo contra una enfermedad cardiovascular, diabetes y hoy en día tenemos evidencia suficiente para demostrar lo bueno que son para su cintura, aunque es probable que hayamos podido adivinarlo.

Descanso de dos semanas

Los descansos de dos semanas entre las dietas pueden mejorar la pérdida de peso



¿Siente que hace dietas eternamente sin tener éxito? La verdad es que limitar las calorías durante semanas sin parar puede en realidad disminuir su ímpetu para perder peso, según lo revela una nueva investigación de la Universidad de Tasmania.

El estudio, publicado en el boletín *International Journal of Obesity* se enfocó en la reacción de “hambre” del cuerpo en 51 hombres con obesidad en una prueba controlada aleatoria. La reacción de hambre se describe como un mecanismo

de supervivencia que ayuda a los humanos a sobrevivir cuando el suministro de alimentos es inconsistente. Las investigaciones anteriores descubrieron que las dietas continuas causan que con el tiempo sea más difícil perder peso, aunque el objetivo de este estudio era buscar maneras de disminuir la respuesta de supervivencia y mejorar la pérdida de peso con el tiempo.

Se dividió a los hombres en dos grupos y se los comprometió a un plan de dieta continua de 16 semanas o dieta intermitente en la cual mantuvieron una dieta de menos calorías durante dos semanas, seguidas de un descanso de dos semanas. Durante el periodo de descanso, consumieron suficientes calorías para mantener el peso, mientras que se redujeron las calorías en 1/3 cuando cada grupo se encontraba en la fase de restricción de calorías o energía. Se prepararon todas las comidas principales y raciones para los participantes y se auto-reportó el consumo de comidas por medio del uso de un diario de alimentación. También se les recomendó determinar cómo utilizar calorías a discreción, lo cual ha demostrado que mejora el cumplimiento con otras dietas de largo plazo. Si nos hubiesen preguntado les habríamos recomendado el [batido de piña y vegetales](#).

La pérdida de peso en el grupo intermitente fue de 47% más que en el grupo de dieta continua al final del estudio -la pérdida de grasa también fue mayor en este grupo. Aunque estas son buenas noticias especialmente al aproximarse la temporada de dieta, no debe confundirse con el famoso “día de trampa” donde es común hacer dieta durante 6 días y luego comer libremente *cualquier cosa y de todo* en el 7mo día y repetir. Los investigadores entendieron que el método del “día de trampa” era inútil y sintieron que el ciclo de 2 semanas que se utilizó en este estudio fue clave para el éxito del método.

Que la paz esté contigo para una salud mental positiva

Se descubre que el yoga disminuye los síntomas de depresión y estrés



El término “Namaste” (que la paz esté contigo) se ha abierto camino como un término vernáculo, ¿pero alguna vez ha pensado lo que significa? Es un gesto tradicional de respeto hecho al unir las palmas debajo del rostro o del pecho mientras uno se inclina. Es una manera común tanto para iniciar como para terminar una clase de yoga. Aquellos que lo practican aprovechan los beneficios incluyendo un ánimo y flexibilidad mejorados. Incluso se ha sugerido como tratamiento contra la escoliosis. Hoy en día, estudios presentados en la 125ava Convención Americana Anual de Asociación Psicológica comparte que la práctica del yoga parece disminuir los síntomas de depresión, sugiriendo que debe considerarse como una terapia complementaria.

Un estudio, originado por el Centro Médico de Veteranos de San Francisco, se enfocó en los efectos antidepresivos relacionados al yoga. Veinte y tres hombres veteranos participaron en yoga dos veces a la semana durante ocho semanas. Al culminar el mismo, los participantes calificaron las clases como amenas en un 9,4 en una escala del 1 al 10, y más importante aún todos experimentaron una disminución significativa de los síntomas de depresión.

Otro estudio generado por Alliant University observó a 52 mujeres, de entre 25 a 35 años de edad mientras practicaban yoga Bikram dos veces por semana durante ocho semanas. Se le dijo a la mitad de las participantes reclutadas que las clases estaban llenas y que tendrían que esperar otra serie para empezar. Éstas fueron utilizadas como el grupo de control. Se les hicieron pruebas de depresión a todas al inicio así como también a lo largo del estudio. Se descubrió

una reducción significativa de los síntomas de depresión con el yoga en comparación con el grupo de control. Otros estudios presentados también mostraron resultados similares mostrando otro tipo de mejoras como por ejemplo optimismo y mejor desempeño físico y mental.

Se presentaron dos estudios adicionales con respecto a la depresión. Uno observó a 12 pacientes con depresión quienes participaron en nueve semanas de yoga. Se midieron la depresión, ansiedad, lamentación y preocupación antes, a las 12 semanas, y luego a los 4 meses después de haber terminado la rutina del yoga. Todos los puntajes disminuyeron a lo largo del programa, aunque la lamentación y la preocupación disminuyeron de manera más significativa durante los cuatro meses siguientes de seguimiento. El otro estudio involucraba a estudiantes universitarios ligeramente deprimidos y los investigadores compararon el yoga con una técnica simple de 15 minutos de relajación. De manera interesante, ambas técnicas fueron efectivas en disminuir los síntomas inmediatamente en lo posterior, aunque el yoga demostró minimizar el estrés, la ansiedad y la depresión hasta 2 meses en lo posterior, mientras que la relajación no lo hizo.

RECETA DEL DÍA

Tarta de avena de arándanos y banana

Ingredientes:

- 2 tazas de arándanos DOLE®
- ¼ de taza de agua fría
- 3 cucharadas de jarabe de arce
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 1 cucharadita de harina de maíz
- 1 y media taza de avena caliente cocida
- 2 bananas DOLE, rebanadas

Instrucciones:

1. **AGITE** los arándanos, el agua, el jarabe y la esencia de vainilla en una sartén mediana. Salpique la harina de maíz sobre la mezcla de arándanos y mezcle bien. Poner a hervir, reducir el calor y cocer a fuego lento de 3 a 5 minutos hasta que quede espesa.
2. **COLOQUE** la avena caliente en 4 cacerolas. Coloque bananas rebanadas como aderezo y los arándanos calientes sobre la avena.
3. **COLOQUE** su opción favorita de aderezo: bananas DOLE rebanadas, almendras cortadas, pasas sin semilla, coco machacado y semillas de chía.

Nota: Para una versión para chicos, agite algo de la mezcla de arándanos en la avena, guardando un poco para hacer una cara; adornada con rebanadas de banana.



Rinde: 4 porciones

Tiempo total: 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 2018 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