



Novedades sobre nutrición

Alimentando al mundo con conocimientos



Febrero de 2018

Más razones para seguir la dieta mediterránea

Las dietas fuertes en frutas y vegetales se clasifican como las mejores en general



¿Cuál dieta *ES LA MEJOR*? De acuerdo con la tabla de posiciones del boletín *U.S. News & World Report Best Diet* de 2018, un panel de expertos calificó la dieta Mediterránea como la No. 1 en general entre 40 dietas distintas. Hubo un empate para el primer puesto este año y un tema común entre las mejores dietas es el énfasis en consumir frutas, vegetales, granos enteros junto con carnes magras.

Además ambas se consideran fáciles de

seguir lo cual es bueno, justo a tiempo para el mes de la salud cardiaca.

Se ha asociado específicamente la dieta Mediterránea con la protección cardiovascular junto con otros beneficios como por ejemplo longevidad, un mejor flujo sanguíneo y salud renal. Tal como se publicó en el boletín *BMC Medicine*, investigadores evaluaron las dietas de casi 24.000 no participantes en la dieta Mediterránea para entender cómo cumplir con la pirámide de la dieta Mediterránea estaba asociado a enfermedades cardiovasculares y muerte. Las dietas se calcularon por medio de un cuestionario de frecuencia de alimentos y durante un periodo de 7 años se determinó una menor incidencia de enfermedades cardiovasculares y muerte con un mayor seguimiento de la dieta Mediterránea.

¿No está familiarizado con la dieta? (Insertar imagen de la pirámide guía de alimentación de la dieta Mediterránea) Los principios fundamentales incluyen un enfoque en los vegetales a la hora de las comidas, con carnes y almidones como platos secundarios. En lugar de pollo con vegetales, piense en comer vegetales a la parrilla con pedazos de pollo a la parrilla o marinado como secundario o una pasta primavera rellena de vegetales con carne como guarnición. También se incluye yogurt griego o natural. Los mariscos se disfrutan por lo menos dos veces por semana, y una comida sin carnes también complementa bien la semana. La mantequilla se reemplaza por aceite de oliva; los granos refinados se reemplazan por granos enteros como por ejemplo cebada, farro o arroz integral. Finalmente, el postre siempre es fruta fresca o seca. Estos pequeños cambios agregan elementos

En esta edición:

- **Más razones para seguir la dieta mediterránea**
Las dietas fuertes en frutas y vegetales se clasifican como las mejores en general
- **Una corteza que es buena para su corazón**
Las especias disminuyen las grasas y el riesgo de un ataque cardiaco en un 10%
- **Felicidad marital**
Los beneficios de salud cardiaca positiva se asocian con relaciones de vida
- **La vitamina K es para chicos**
Deficiencias de la vitamina K y la salud cardiaca
- **Evite el consumo de sal con esta receta picante**
Las comidas picantes pueden reducir considerablemente la preferencia de la sal.
- **¡Déjese llevar por el ritmo!**
Bailar beneficia al cerebro así como también a todo el cuerpo

Receta Del Día:



- **Tartas de corazón en mano**

nutricionales como por ejemplo grasas y fibras saludables para el corazón que ayudan a promover la saciedad y nos hacen sentir de lo mejor.

Algunos de nuestros mediterráneos favoritos incluyen:

Ensalada de arúgula con pasta – Hágala de manera anticipada y disfrute de un almuerzo sencillo.

Cazuela de atún mediterránea –Una cena rápida, caliente y llenadora que estará lista en 20 minutos.

Sopa minestrone – Hágala por anticipado y luego congélela en porciones individuales haciendo de las decisiones a la hora del almuerzo algo simple como la brisa mediterránea.

Una corteza que es buena para su corazón

Las especias disminuyen las grasas y el riesgo de un ataque cardiaco en un 10%



Ahora que ya estamos en los meses fríos, puede que esté buscando nuevas maneras de entretenerse para evitar el aburrimiento de invierno. La canela podría ser justo lo que busca para condimentar su dieta y mejorar su salud cardiaca. La cálida y aromática especia se ha convertido en un elemento básico del hogar. Originalmente del sur de Asia, es una especia fragante hecha de corteza pelada, secada y enrollada. Las investigaciones han demostrado que está asociada con una reducción de la grasa abdominal y una mejor salud intestinal, un aumento del HDL (colesterol bueno) y ahora las nuevas investigaciones publicadas en el boletín *Lipids in Health and Disease*, demuestran que pudiera reducir el riesgo de ataques cardiacos en un 10%.

Los investigadores observaron los efectos de la canela comestible en una prueba a doble ciego, aleatoria y controlada en un grupo de 116 indios asiáticos con síndrome metabólico. El síndrome metabólico es una condición en la que un individuo puede manifestar un conjunto de síntomas incluyendo obesidad abdominal junto con una tolerancia a la glucosa trastornada, niveles de colesterol bajos así como también hipertensión. Durante 16 semanas, se les dio a 58 participantes 3 gramos de canela todos los días por medio de una cápsula, mientras que a los otros 58 individuos se les dio placebo. Antes del inicio de la intervención, se les dio a todos los participantes una recomendación dietética de conformidad con las pautas dietéticas para indios asiáticos, además de una recomendación con respecto a la actividad física. Estos hábitos debían implementarse durante cuatro semanas antes de administrarse la canela (o el placebo).

De manera interesante, aquellos que tomaron la canela experimentaron disminuciones significativas de azúcar en la sangre en ayunas junto con mejores niveles de lípidos y presión sanguínea en comparación con el grupo de placebo. Tres gramos de canela es solo 1 poco más de una cucharadita y puede lograrse fácilmente en la dieta. Pruebe nuestro **batido de banana y arándano en el desayuno** colocando $\frac{1}{4}$ de cucharadita por porción o las **copas de banana y arándano para el desayuno** colocando $\frac{3}{4}$ de cucharadita por porción mientras que se podrán agregar rápidamente menores cantidades de canela en platos como el **pollo jamaiquino con salsa de piña** o la **ensalada de fruta marroquí**. Incluso puede agregar de $\frac{1}{2}$ a 1 cucharadita de granos de café antes de preparar para aprovechar los beneficios en su infusión matutina. Experimente con canela en casa para ver cómo le gusta más.

Felicidad marital

Los beneficios de salud cardiaca positiva se asocian con relaciones de vida



Su cónyuge; hay veces en que uno siente que no puede vivir con éste y tampoco puede vivir sin éste. Las relaciones maritales tienen una dinámica única; su compañero(a) puede afectar su salud tanto positivamente como negativamente. Las nuevas investigaciones sugieren ahora que los pacientes casados tienen una mejor supervivencia después de un ataque cardiaco.

Un estudio presentado en la Sociedad Europea de Cardiología hizo una observación más detallada del efecto del estado marital en la supervivencia de pacientes con factores de riesgo cardiovascular o un ataque cardiaco previo.

Revisaron una base de datos de pacientes denominada ACALM (algoritmo de comorbilidad, asociaciones, duración de estadías y mortalidad por sus siglas en inglés) del año 2000 al 2013. De entre más de 900.000 pacientes descubrieron que solo un poco más de 300.000 tuvieron previamente un ataque cardiaco, presión sanguínea elevada, colesterol alto o azúcar alta en la sangre. Cada uno fue identificado como soltero, casado, divorciado o viudo.

Al final del estudio, de aquellos que experimentaron un ataque cardiaco, los pacientes casados tenían un 14% más de probabilidad de sobrevivir. Pero eso no es todo; aquellos con el colesterol alto tenían un 16% más de probabilidad de sobrevivir al final del estudio si estaban casados y aquellos con diabetes y presión sanguínea alta también experimentaron un beneficio del 14 y 10% de mejora, respectivamente, en la tasa de supervivencia.

Tener una relación saludable puede enriquecer nuestras vidas tanto física como mentalmente. Los investigadores en este estudio sugieren que el matrimonio juega un papel protector al ofrecer un soporte emocional y un compañero para vivir un estilo de vida saludable incluyendo someterse a medicamentos. El autor principal Dr. Rahul Potluri sugiere que los hallazgos son importantes para las personas que viven silenciosamente con factores de riesgo cardiovascular como presión sanguínea alta y diabetes lo cual los coloca en un riesgo de ataque cardiaco.

Por lo tanto, este día de San Valentín, agradézcale a su pareja compartiendo un postre dulce como nuestras [tartas de corazón en mano](#).

La vitamina K es para chicos

Deficiencias de la vitamina K y la salud cardiaca



Un gran corazón en las relaciones y en la vida es algo bonito. Representa atributos deseables como generosidad, conciencia, compasión y comprensión. Sin embargo, si usted tiene literalmente un gran corazón podría ser debido a un crecimiento no saludable de la cámara de bombeo principal de su corazón, el ventrículo izquierdo (VI). Esta condición se observa con mayor frecuencia como resultado de una presión sanguínea alta en adultos cuyos corazones han trabajado en exceso bombeando sangre al cuerpo. La evidencia sugiere que este crecimiento, considerado como una anomalía estructural, puede iniciarse en la infancia, incrementando la probabilidad de

una enfermedad cardiovascular en la adultez.

Los investigadores han comenzado a observar la vitamina K en las dietas ya que algunos estudios en adultos sugieren una progresión reducida de las ECV (enfermedades cardiovasculares) con un consumo adecuado de la vitamina. Los investigadores en la Facultad de Medicina de Augusta University se propusieron aprender más acerca del consumo de Vitamina K en niños y cómo se relaciona con la condición. Su estudio se publicó en el boletín *The Journal of Nutrition*.

En este estudio se realizó un examen completo a 766 menores de entre 14 y 18 años de edad incluyendo la altura, peso y estructura y función del VI (ventrículo izquierdo) por medio de una ecocardiografía. Se evaluaron los micronutrientes de sus dietas como carbohidratos, proteínas, grasas y vitaminas incluyendo vitamina K, por medio de un nutricionista certificado, de 3 a 7 veces durante 12 semanas. De manera interesante, descubrieron que únicamente 25% de los participantes cumplió con el consumo adecuado de vitamina K. En cuanto al corazón, se observó un crecimiento del VI y su disminución a medida que se incrementaba el consumo de Vitamina K para el VI. Se cree que este es el primer estudio de su tipo en observar este nutriente entre la población pediátrica.

¿Necesita un recordatorio? El nombre Vitamina K viene de la palabra germana “koagulation” (coagulación), en referencia a la primera función de la vitamina en la coagulación de la sangre. Es una vitamina soluble en grasa que también ayuda a fortalecer los huesos, combatir el cáncer y prevenir las enfermedades cardíacas. La vitamina K se puede encontrar en dos formas. La vitamina K1 de fuentes vegetales como por ejemplo verduras como la col, espinaca, col crepsa y brócoli, también del tipo medidas en el estudio, así como también la K2 que se encuentra en fuentes animales como las carnes y los huevos. Solo una porción de nuestra [col vegetal gratinada](#) provee de un 120% del valor diario.

Evite el consumo de sal con esta receta picante

Las comidas picantes pueden reducir considerablemente la preferencia de la sal.



De acuerdo con el boletín *Dietary Guidelines for Americans* más reciente, la mayoría de norteamericanos consume más sodio del que deberían, hasta una cantidad de más de 3.400 miligramos por día. El consumo de sodio en estos niveles presenta algunos problemas, que incluyen ponernos en riesgo de una presión sanguínea alta, enfermedades cardíacas y derrames. La recomendación es consumir menos de 2.300 miligramos por día. ¿De dónde viene el sodio y cómo llega a nosotros tan rápidamente? Quizás piense que la culpa es de su salero, pero en realidad, más del 75% del consumo de sodio en los EEUU viene de los alimentos procesados y comidas en restaurantes.

Si el sodio es un problema para usted, considere comer más frutas y vegetales ricos en potasio como bananas y espinacas. Las investigaciones demuestran que el potasio puede ayudar a reducir la presión sanguínea. De manera alternativa, las nuevas investigaciones publicadas en el boletín *Hypertension* sugieren que las comidas picantes pueden tener un efecto profundo en la preferencia por la sal. Se entrevistó a seiscientos seis adultos y se les preguntó sobre su preferencia de sabores salados o picantes. Luego se compararon sus preferencias con la presión sanguínea, en donde los científicos descubrieron que aquellos que tenían una inclinación por las especias, tenían un menor consumo de sal así como también cifras menores de presión sanguínea sistólica y diastólica. Los investigadores también observaron la

parte del cerebro responsable de la intensidad de sabor subjetiva, conocida como la ínsula. Descubrieron que cuando se consumía una pequeña cantidad de capsaicina, un compuesto en la pimienta que contribuye al lagrimeo de ojos por el sabor picante, incluso si no provocaba un sabor picante, se aumentaba la percepción de lo salado. Esto se explica con imágenes que demuestran que las regiones del cerebro activadas por capsaicina coincidían con las regiones estimuladas por el sabor salado. Los investigadores explicaron que es probable que un aumento de la actividad cerebral haga a las personas más sensibles a la sal de modo que puedan disfrutar de las comidas con menos cantidad de la misma.

Para una porción de potasio y una pizca de especias puede que le gusten nuestros [plátanos picantes y calientes](#) o nuestra [sopa de plátanos picantes](#).

¡Déjese llevar por el ritmo!

Bailar beneficia al cerebro así como también a todo el cuerpo



Sea cual sea su estilo vals, foxtrot o tango no cabe duda que bailar es un pasatiempo ameno que se puede apreciar en todas las etapas de la vida. Afortunadamente para sus pies bailarines, es también una buena forma de ejercicio que aporta beneficios a su cerebro. A medida que envejecemos, las funciones como la memoria, aprendizaje y orientación tienden a decaer. Estas son controladas por el hipocampo (HC) del cerebro, el cual también juega un papel en el control del equilibrio y enfermedades como el Alzheimer.

Las nuevas investigaciones publicadas en el boletín *Frontiers in Human Neuroscience*, revelan que los adultos de la tercera edad que hacen ejercicios pueden invertir las señales de envejecimiento de un cerebro que envejece, sin embargo el baile fue el más beneficioso de ellos. Cincuenta y dos adultos saludables de la tercera edad entre 63 a 80 años de edad se ofrecieron como voluntarios en un estudio que comparó el baile con el ejercicio aeróbico durante 18 meses. Se examinó la función cognitiva y física de los participantes al inicio, intermedio y final de la intervención, y se asignaron de manera aleatoria a un grupo de baile o a un grupo de actividades aeróbicas. De manera interesante, los investigadores descubrieron que ambas actividades demostraron un incremento de la función del HC, sin embargo únicamente el baile se asoció con una mejora considerable del equilibrio. Los investigadores creen que los desafíos adicionales presentados por la velocidad, tiempo, ritmo, movimientos de brazos y una nueva “rutina” cada semana son los responsables del beneficio.

Las investigaciones actuales sugieren que el ejercicio en general puede ayudar a combatir el decaimiento del cerebro relacionado a la edad; este es el primer estudio que demuestra que un tipo específico de ejercicio es mejor que otro.

RECETA DEL DÍA

Tartas de corazón en mano

Ingredientes:

- 1 taza de harina para todo uso
- 1 taza de harina de trigo entero
- 2 cucharadas de semillas de linaza trituradas
- 2 cucharaditas de semillas de linaza, opcional
- ½ cucharadita de sal
- 7 cucharadas de aceite de girasol
- 6 a 8 cucharadas de agua fría
- 1 taza de frambuesas o arándanos frescos DOLE®
- 1-½ cucharadita de miel, dividida
- ½ cucharadita de semillas de chía molidas
- 1 banana DOLE entera, pelada y rebanada



Rinde: 8 porciones

Tiempo total: 50 minutos

Instrucciones:

1. **PRECALENTAR** el horno a 350°F. Revestir de papel manteca la plancha de hornear y dejar a un lado.
2. **AGITE** las harinas, semillas de linaza y la sal. Agregue aceite y 6 cucharadas de agua. Mezcle hasta que la mezcla comience a amasarse, agregando más agua si fuese necesario.
3. **DIVIDA** la masa en dos partes. Sobre una superficie con un poco de harina de trigo entero, amase una de las partes hasta que tenga un grosor de ⅓ de pulgada. Utilizando un cortador de galletas en forma de corazón de 3 pulgadas, moldee 8 corazones. Transfiera los corazones a una plancha de cocción preparada. Reúna lo raspado y mézclelo suavemente con el resto de la masa. Amase el resto de la masa hasta que tenga un grosor de 1/8 de pulgada y moldee 8 corazones adicionales; colóquelos a un lado.
4. **AGREGUE** a los arándanos 1 cucharadita de miel y semillas de linaza; colóquelos a un lado. Coloque 2 rebanadas de banana en medio de los 8 corazones. Adórnelos con una cucharada de arándanos. Coloque un segundo corazón encima y presione suavemente en el centro, haciendo que los bordes se encuentren. Con un tenedor, presione los bordes, sellándolos. Corte las aberturas en forma de corazón en las cortezas superiores y rellene la abertura con más arándanos, guardando el resto.
5. **COCINE** durante 30 minutos o hasta que la corteza esté crujiente y la fruta esté burbujeante. Saque las tartas del horno, coloque con una cuchara el resto de los arándanos en la abertura y cubra suavemente la corteza con el resto de la miel. Guardar en un recipiente hermético.

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