



Novedades sobre nutrición

Alimentando al mundo con conocimientos

Día de la Tierra /
Insertar fecha



Abril de 2018

Base de frutas y vegetales

Dieta de calidad basada en frutas, vegetales y granos enteros como ayuda para perder peso



Las dietas pueden ser abrumadoras. La mayoría de NC (nutricionistas certificados) estimará su necesidad de calorías y desarrollarán un plan de comidas que supla el nivel de calorías en línea con sus objetivos de peso. Luego depende de usted mantenerse dentro de esta línea, contar las calorías y medir sus porciones. Muchas veces las situaciones desagradables, como por ejemplo contar calorías y privarse u omitir alimentos

que disfrutamos están asociados a la mejora del peso. Afortunadamente, puede que un estudio reciente haya ayudado a poner de cabeza esta dieta estándar.

Una investigación publicada en el boletín *The Journal of the American Medical Association* establecida para entender si una dieta saludable baja en grasas (HLF) o una dieta baja en carbohidratos (HLC) producían una pérdida de peso superior por un periodo de 12 meses. Además querían saber si nuestros genes específicos o la respuesta a la insulina juegan un papel en la efectividad de las dietas. Se escogió de manera aleatoria a seiscientos participantes para una dieta y recibieron instrucciones de un NC durante los 12 meses para ayudarlos a cumplir con su dieta asignada. Se instruyó a aquellos en la HLF reducir el consumo de aceites comestibles, carnes grasosas y lácteos de grasas enteras. Se instruyó a quienes seguían la dieta HLC reducir los cereales, granos, arroz, vegetales y legumbres con almidón. Sin embargo, se instruyó a ambos grupos maximizar el consumo de vegetales minimizando al mismo tiempo los alimentos procesados y las comidas con azúcares agregados, harinas refinadas y grasas trans. Se recomendaron, en la medida de lo posible, los alimentos procesados al mínimo en casa y no se estipularon restricciones de calorías.

Al final de los 12 meses, los seguidores de dietas perdieron entre 11 a 13 libras, independientemente de su genotipo y pruebas de insulina. Aunque los resultados no comprobaron que una dieta era más exitosa que la otra, este estudio tuvo efectividad en demostrar que una dieta de alta calidad con una base de frutas y

En esta edición:

- Base de frutas y vegetales
Dieta de calidad basada en frutas, vegetales y granos enteros como ayuda para perder peso
- La A es por abril y por las alcachofas, arúgula y espárragos
Vegetales de temporada a tener presente esta primavera
- Camine en la dirección correcta
Caminar ayuda al cerebro
- Consumo de verduras
Inspiración por el día de la Tierra
- Nutra su cerebro
Los arándanos y verduras previenen el envejecimiento del cerebro
- Y la tortuga gana la carrera de peso
Comer más lento puede ayudar a conservar el peso

Receta Del Día:



- Ensalada de siete capas y quínoa

vegetales es un plan dietético ganador para cualquiera.

Si provocáramos su curiosidad por las dietas HLC y HLF, a continuación presentamos algunas recetas como ejemplo para darle una idea de cómo son estas pautas. Sin importar cuál haya escogido, todas son deliciosas.

Receta HLC: [Gazpacho del suroeste, pollo con brócoli y pesto de perejil y nueces](#)

Receta HLF: [Sopa de col, pollo con salsa chutney y banana cocida](#)

La A es por abril y por las alcachofas, arúgula y espárragos

Vegetales de temporada a tener presente esta primavera



Ha llegado la primavera y es hora de presionar el botón de actualizar en nuestros vegetales y frutas estándar de invierno como la nuez blanca, calabaza y vegetales de raíces. Con el cambio de temporada damos la bienvenida en los mercados de granjas, tiendas de abarrotes y nuestros platos a un nuevo grupo de vegetales. Dado que una variedad abrumadora de frutas y vegetales estará disponible en las próximas semanas, estamos dando inicio con algunos de nuestros favoritos.

Espárrago: Parte de la familia de las liliáceas, realmente está relacionada a las cebollas, puerro y ajo. Es alto en folatos y una buena fuente de vitamina C.

También contiene la inulina, una fibra prebiótica que ayuda a nutrir nuestra flora intestinal, la cual puede ayudar a la función inmunológica. Escoja gajos de espárragos que sean vivos en color, rectos y firmes. Una vez en casa, envuelva la base con una toalla de papel húmeda y colóquela en una bolsa plástica en el refrigerador hasta por 4 días. Los espárragos tostados y a la parrilla son una manera rápida y fácil de disfrutar de este tallo de temporada en esta primavera.

Alcachofas: Las hojas externas no comestibles protegen un corazón, base y tallo tiernos y delicados. Las alcachofas son ricas en antioxidantes. Son una buena fuente de fibra la cual se cree que ayuda a disminuir los niveles de colesterol. Además nos proveen de folatos, manganeso y magnesio. Para disfrutar del sutil sabor de las alcachofas, recomendamos esta receta de cocción al vapor rápida. Para elaborar un platillo que de seguro le impresionará pruebe nuestra versión [italiana rellena](#).

Arúgula: Es una verdura de sabor picante, relacionada a la familia de la mostaza y también conocida como rúcula o roqueta. Es rica en vitaminas C y K, calcio, magnesio y manganeso, una combinación de nutrientes que ayudan a prevenir la osteoporosis y promueve la salud ósea general. La Arúgula es una de aquellas verduras que usted puede agregar a casi todo. Pruébela cruda en un emparedado, o blanda en una sopa. Con motivo de la temporada le sugerimos compartir esta [deliciosa ensalada de pasta de arúgula](#) para iniciar con un banquete de primavera o si quiere algo más como un plato principal, sirva nuestros [tucos de vegetales a la parrilla con chimichurri de piña](#).

Consumir alimentos durante épocas altas de cosecha ofrece una nutrición y sabor al máximo a un precio de seguro económico para su presupuesto. Para más ideas de vegetales de primavera visítenos en [Dole.com](#).

Camine en la dirección correcta

Caminar ayuda al cerebro



Caminar es una manera fantástica de mantenerse activo. También es una manera no complicada de mantener un peso saludable, fortalecer los huesos, mejorar la salud cardíaca, estado de ánimo e incluso el equilibrio. Una simple caminata de 30 minutos cada día puede beneficiar enormemente su cuerpo.

Una investigación de New Mexico Highlands University ha descubierto más del por qué. Los investigadores descubrieron que caminar incrementa el suministro de sangre al cerebro, lo cual es importante ya que la sangre lleva el oxígeno y la glucosa que necesita para funcionar apropiadamente. Cuando no obtiene lo suficiente, pueden producirse daños como un derrame o hemorragias.

Al trabajar con 12 adultos jóvenes, se utilizó ultrasonido para medir los cambios en el flujo sanguíneo al cerebro mientras que los participantes se encontraban parados, caminando o corriendo. Descubrieron que como resultado de caminar se producen ondas de presión en el cuerpo que incrementan de manera significativa el flujo sanguíneo hacia el cerebro. Correr logra esto en una manera más intensa, mientras que actividades como andar en bicicleta no logran esto en lo absoluto.

La próxima vez que crea que necesita una mejora a su cerebro, no deje pasar por alto los beneficios de una rápida caminata. Es fácil tener una mentalidad cuadrada y pensar que correr rápido es el único modo efectivo. Nunca subestime el poder de una buena caminata, y durante la época de primavera esto es muy fácil, una caminata al exterior puede despertarlo en la mañana, rejuvenecerlo en la tarde o convertirse en algo agradable después de cenar con amigos o con sus seres queridos. Busque el momento del día que sea más adecuado para usted.

Consumo de verduras

Inspiración por el día de la Tierra



El día de la Tierra se aproxima y cada uno de nosotros puede contribuir a su manera. Para algunos significa escoger productos orgánicos o de ferias comerciales, para otros significa menos desperdicios o comprar productos con el menor empaque posible o empaque reciclable. En Dole nos enfocamos en cómo consumir más productos verdes en más de una manera.

Bocadillos verdes: Los empaques de bocadillos son muy populares, pero solo piense en todo el desperdicio que producen. En lugar de ello, consuma vegetales cortados previamente como los pepinos, apio, pimientos o hinojos o tenga a la vista frutas enteras como las clementinas y bananas para aquel momento de bocadillos.

Comparta una comida sin carnes: Las comidas sin carnes tienen menos implicaciones medioambientales y también están ligadas a incluir una variedad de verduras. Nuestros **rollos de calabacín a la parrilla** rellenos de espinaca y queso de cabra de seguro complacerán al grupo y nuestra **ensalada de siete capas de vegetales y quínoa** es tan llenadora como se ve.

Manténgase activo y más activo con batidos de verduras: Ayude a impedir el desperdicio de alimentos familiarizándose con combinaciones de batidos divertidos. Si se da cuenta de que las verduras y hierbas de su ensalada se encuentran en su último día, utilícelas rápidamente licuándolas con una combinación de frutas y ya sea leche o jugo de almendras. Si es nuevo haciendo batidos quizás le guste nuestro **batido tropical de verduras** o nuestro **batido de piña y verduras**.

Agregue verduras a sus granos: Si beber sus verduras no es lo suyo, intente utilizar sus hierbas y verduras de hojas verdes como la espinaca o la arúgula haciendo un pesto. Se pueden congelar lotes grandes en cubetas de hielo para una comida rápida en otro momento. La versatilidad del pesto es ilimitada: Espárzalo sobre emparedados de granos enteros, pasta o colóquelo como aderezo en una cacerola de granos para una comida rápida y satisfactoria.

Nutra su cerebro

Los arándanos y verduras previenen el envejecimiento del cerebro



Lo que es bueno para el corazón es bueno para la mente. Los expertos de la AARP (Asociación Americana de Personas Jubiladas por sus siglas en inglés) están de acuerdo en que todos los alimentos que dan soporte a la salud del corazón también contribuyen a la salud cerebral. Esto tiene sentido ya que las condiciones como la presión sanguínea alta, el colesterol y la diabetes afectan tanto el corazón como el cerebro. Su informe más reciente, *Alimento Cerebral: Consejo mundial sobre recomendaciones de salud cerebral para nutrición de la salud del cerebro* hace un seguimiento del impacto de hábitos dietéticos de adultos de 50 años en adelante.

Luego de una evaluación de investigaciones revisadas por colegas el grupo acordó lo siguiente en relación a dieta y salud cerebral:

1. Los hábitos de alimentación saludable de largo plazo promueven una buena salud cerebral, nunca es tarde para comenzar.
2. La dieta de Occidente no es buena para el cerebro: es muy alta en sal, grasas saturadas, azúcar y calorías.
3. Las dietas basadas en plantas en particular aquellas ricas en frutas y vegetales, especialmente verduras de hojas verdes y arándanos, están asociadas con una mejor salud cerebral.
4. El consumo de pescado y mariscos parece beneficiar la función cognitiva.
5. Una dieta más alta en grasas no saturadas y más baja en grasas saturadas está asociada a una mejor cognición.
6. El alcohol en exceso es malo para la salud cerebral.
7. El consumo excesivo de sal puede contribuir a una presión sanguínea alta y esto a su vez es dañino para la salud cerebral
8. No existe un remedio o cura mágica para mantener la salud cerebral

Las recomendaciones dietéticas del panel de expertos pueden destilarse para escoger frutas y vegetales enteros específicamente arándanos y vegetales de hojas verdes, grasas saludables que se encuentran en el aceite de oliva y nueces así como también pescado y mariscos. ¿Le suena familiar? La dieta también debe incluir judías, lácteos bajos en grasas, aves y granos. Los alimentos a limitarse son los alimentos procesados ricos en sodio, dulces y alimentos ricos en grasas saturadas como por ejemplo carnes rojas y productos lácteos enteros. Afortunadamente tenemos un arsenal de recetas que pueden hacer de la planificación de comidas algo simple. Entre las recetas que se enfocan en ingredientes para el cerebro se incluyen:

Compota sabrosa de frutas, Ensalada de espinacas de primavera, ensalada de espinacas con pollo salteado con frambuesas.

Y la tortuga gana la carrera de peso

Comer más lento puede ayudar a conservar el peso



Siempre estamos apurados. Piénselo, con frecuencia estamos apurados de terminar la escuela o el trabajo para llegar a casa, apurados para cenar o llegar a una cita a tiempo, apurados al cenar para ir a dormir y luego volvemos a repetir lo mismo a la mañana siguiente. Cuando usted compara el estilo de vida americano con sus homólogos europeos, este es el modo americano. Apuro, apuro y apuro.

Una investigación por observación publicada en línea en *BMJ Open*, mostró una fuerte asociación entre lo rápido que comemos y la obesidad y circunferencia de cintura. En este estudio, se revisaron casi 60.000 registros de pacientes japoneses. Durante 6 años, se midieron en revisiones médicas las métricas, incluyendo el IMC (índice de masa corporal), circunferencia de cintura y exámenes de laboratorio mientras que las pruebas escritas trataron las conductas de estilos de vida incluyendo velocidad al comer, patrones de alimentación y sueño así como también uso del alcohol y el tabaco. Los participantes reportaron sus propias velocidades al comer como rápida (37%), normal (56%) o lenta (7%). Luego de considerar otros factores que afectan el peso como el alcohol e historial de peso, descubrieron que aquellos que comían a una tasa normal tenían un 29% menos de probabilidad de ser obesos y los que comían lento tenían un 42% menos de probabilidad de tener libras en exceso. Quienes comían más lento también tenían el beneficio de una cintura más pequeña.

Se piensa que quienes comen más lento permiten que su cerebro tenga tiempo para registrar una sensación de llenura, mientras que los que comen más rápido acumulan calorías más rápidamente y a menudo comen más de lo que necesitan antes de que su cerebro lo sepa.

Si un componente primordial de la pérdida de peso es comer más lento, puede ser más fácil de lo que pensamos saborear el gusto de nuestros alimentos disfrutando al mismo tiempo de la compañía y la tradición de la comida, manteniendo un peso saludable. Dese una oportunidad esta semana con nuestra [pasta dulce y sabrosa Orzo](#).

RECETA DEL DÍA

Ensalada de siete capas y quínoa

Ingredientes:

- 1 taza de quínoa no cocida
- 2 tazas de caldo vegetal
- 1 taza de pimiento rojo, con semillas, cortado en rebanadas finas
- 1 taza de pimiento amarillo, con semillas, cortado en rebanadas finas
- 1 taza de zanahorias rebanadas y divididas de manera fina
- 1 taza de vainas de soya congeladas, descongelar.
- ½ taza de perejil fresco machacado
- 1 empaque de ensalada mixta 50/50 (5 onzas) de DOLE®
Aderezo de jengibre-manzana (ver receta a continuación)



Rinde: 4 porciones

Tiempo total: 40 minutos

Instrucciones:

1. **COCINAR** en un caldo vegetal de acuerdo con las instrucciones del paquete. Una vez cocinada, retirar del calor.
2. **COLOCAR** a un lado 1 cucharada de zanahorias para luego agregarla a la ensalada mixta. Utilizando una cacerola para postres de 6 a 8 pulgadas de altura o una cacerola de vidrio de lados rectos, comience a colocar los ingredientes, comenzando con la quínoa. Continúe colocando los pimientos, la zanahoria y las vainas de soya. Sazonar con sal y pimienta cada capa según el gusto.
3. **LIGERAMENTE** agregue la cucharada de zanahoria guardada y el ⅓ de aderezo a la ensalada mixta; colóquela lentamente por encima. Sirva a un lado el resto de aderezo de jengibre-manzana.

Aderezo de jengibre-manzana:

Combinar ½ taza de jugo de naranja, ¼ taza de jugo de manzana, 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana, 1 cucharada de jengibre fresco machacado de manera fina y una 1 cucharadita de jugo de limón en un pequeño frasco con tapa de seguridad. Agite bien; sazonar al gusto con sal y pimienta fresca molida. Refrigerar cualquier aderezo no utilizado.

Consejo:

En lugar de la quínoa pueden combinar bien la cebada o el arroz basmati. Utilice vainas de soya precocidas, congeladas para ahorrar algo de tiempo, y el jugo de un limón fresco exprimido para un poco de gusto adicional.

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