



Novedades sobre nutrición

Alimentando al mundo con conocimientos

Una celebración del embarazo



Mayo de 2019

Exposición temprana

Crear futuros amantes de los vegetales



¿Es una lucha ancestral conseguir que sus hijos coman sus vegetales? A menudo desmotivados por sus colores bastante apagados, los niños tienden a evitar comidas como el brócoli y la espinaca. Desafortunadamente, casi 1 de 4 niños en Norteamérica ni siquiera comen un vegetal por día, lo cual significa que por lo menos un cuarto de los niños de EEUU consumen dietas nutricionalmente inadecuadas. Un nuevo

estudio publicado en el boletín *American Journal of Clinical Nutrition* sugiere que las comidas que consumen las madres en lactancia juegan un papel en la aceptación de vegetales por parte del niño a medida que se los introduce a nuevas comidas.

En este estudio, se asignó a 97 pares de madres e infantes a uno de cinco grupos en los cuales las madres tomaban jugos (de zanahoria, apio, remolacha y vegetales) durante cuatro semanas comenzando cuando los bebés tenían 2 semanas, 1,5 meses o 2,5 meses de edad. Los últimos dos grupos se dividieron entre jugo o agua durante 3 meses comenzando a las 2 semanas de edad. Aproximadamente a los 8 meses de edad, se observó a todos los infantes cuando se les ofreció cereales simples con sabor a zanahoria o brócoli. Los investigadores descubrieron que todos los infantes expuestos al jugo de zanahoria, escogieron cereal con sabor a zanahoria en lugar del poco conocido brócoli. De manera interesante, los infantes expuestos a leche materna “con sabor a zanahoria” a las dos semanas de edad comieron el cereal de zanahoria con mayor entusiasmo. En este caso una pequeña exposición resultó positiva en el largo plazo.

Se ha denominado a la leche materna como oro líquido, y ahora literalmente puede ser la clave para lograr que sus hijos acepten nuevos alimentos como los vegetales que de otro modo estuviesen predispuestos a evitar. Los consumidores menos selectivos solo serán más propensos si los vegetales son parte de la dieta de su madre durante la lactancia, lo cual hace que la dieta post-natal sea muy importante.

En esta edición:

- **Exposición temprana**
Crear futuros amantes de los vegetales
- **¿Está consumiendo suficientes folatos?**
La tendencia a pocos carbohidratos puede evitar cubrir las necesidades de nutrientes
- **Las reglas del ejercicio**
Las mujeres embarazadas se benefician de niveles moderados de ejercicios
- **Fije una fecha para consumir dátiles**
Beneficios de comer dátiles durante el final del embarazo
- **La colina y el desarrollo cerebral**
Este nutriente esencial es importante para el desarrollo cerebral prenatal
- **Déficit de vitaminas**
Las cantidades insuficientes de vitamina D durante el embarazo pueden resultar en descendientes obesos

Receta Del Día:



- “Hamburguesas” de lentejas rojas

Adicional: Existen muchos beneficios de la lactancia tanto para su pequeño como para usted. Además de ayudarla a volver rápidamente a su peso previo al embarazo, un estudio descubrió que las mujeres que daban de lactar tenían menos probabilidad de sufrir de una hipertensión luego de llegar a la menopausia. En otro estudio, se observó que las mujeres que daban de lactar durante por lo menos seis meses tenían aproximadamente la mitad de riesgo de diabetes tipo 2 que aquellas que no lo hacían.

¿Está consumiendo suficientes folatos?

La tendencia a pocos carbohidratos puede evitar cubrir las necesidades de nutrientes



Las dietas bajas en carbohidratos se han convertido en una manera cada vez más popular de comer. Aclamada como una manera rápida de perder peso y mantener los azúcares en la sangre, se ha vuelto común reducir carbohidratos a través de dietas como Paleo, Keto, Atkins y otras. Limitar los carbohidratos refinados es un hábito saludable, pero las dietas bajas en carbohidratos son restrictivas y lo ponen en riesgo de deficiencias nutricionales. De hecho, los investigadores han descubierto que las tasas de NTD (defectos del tubo neural por sus siglas en inglés) han aumentado en los últimos años y puede ser el resultado de dietas restrictivas.

A fines de los años 90, a FDA exigió que los fabricantes fortificaran los productos en granos con ácido fólico como parte de una campaña de salud para reducir la incidencia de niños nacidos con NTD; resultando en un 30% menos de incidencias.

Las guías de nutrición para americanos recomiendan que el 45% al 65% de las calorías provengan de los carbohidratos. Esto es aproximadamente 225-325 g, mientras que <100g/día se considera como una dieta baja en carbohidratos. Además de ser la opción principal de energías para el cerebro, los carbohidratos son una fuente de folatos, una vitamina B soluble en agua que se encuentra de manera natural en verduras de hojas oscuras como la espinaca, espárrago y coles de Bruselas.

Las tendencias a dietas bajas en carbohidratos de hoy en día han inspirado a los investigadores en la Universidad de North Carolina en Chapel Hill a investigar más profundamente en el impacto que tienen las dietas bajas en carbohidratos en los niveles de folato en la sangre y NTD. Su estudio, publicado en el boletín *Birth Defects Research*, analizó más de 11.000 embarazos en más de 13 años. Midieron el consumo de folato materno dietético de ácido fólico (folato sintético de alimentos fortificados) y el total de folatos que incluía fuentes de plantas naturales. Concluyeron que el consumo restringido de carbohidratos antes de la concepción estaba asociado con un 30% de incremento de NTD, con una asociación más fuerte en embarazos no planificados.

Las mujeres en edad de embarazarse deben intentar consumir 400mcg/día de folatos; una vez embarazadas dicha recomendación aumenta a 600mcg/día. Aunque los alimentos fortificados lo ayudarán a alcanzar la cantidad diaria, incluir más de estos vegetales y legumbres lo ayudarán a llegar a este objetivo.

- Lentejas – 1 taza: 360mcg
- Espinacas (cocidas) – 1 taza: 264mcg
- Alcachofas – 1 taza: 152mcg
- Remolacha – 1 taza: 136mcg
- Coles de Bruselas – 1 taza: 96mcg

Además pruebe estas recetas de Dole:

Hamburguesas de lentejas rojas

Ensalada de vegetales de primavera cortados en tajadas, vegetales de primavera y curri

Repaso: Los carbohidratos pueden venir de una variedad de comidas incluyendo granos enteros ricos en fibras y nutrientes, frutas, vegetales y legumbres. Los alimentos procesados, bebidas dulces y azucaradas también son una fuente de carbohidratos menos nutritivos como los azúcares simples y granos refinados.

Las reglas del ejercicio

Las mujeres embarazadas se benefician de niveles moderados de ejercicios



Puede estar familiarizado con la recomendación que se da a menudo a las mujeres embarazadas: Si se encontraba inactiva antes de la concepción, el embarazo no es el momento para comenzar una rutina de ejercicios. Sin embargo, debido a los efectos poco saludables de un estilo de vida sedentario, se actualizaron estas recomendaciones por el ACOG (Congreso Americano de Obstetras y Ginecólogos por sus siglas en inglés) en el año 2015. Desafortunadamente, muchas mujeres embarazadas aún no cumplen con los niveles de ejercicios sugeridos debido a que están inseguras en cuanto a lo que se considera seguro.

Los investigadores de la Universidad Camilo José Cella en España han descubierto que un beneficio importante de iniciar una rutina de ejercicios, incluso para mujeres previamente sedentarias, es una reducción significativa del incremento de peso gestacional. Elevar su ritmo cardiaco también se ha asociado con una disminución del riesgo de diabetes gestacional, parto por cesárea, presión arterial alta y un menor dolor de espalda durante el embarazo. Además no se encontraron riesgos de un nacimiento prematuro, peso bajo al nacer o sufrimiento fetal asociados con el ejercicio. Las pautas del ACOG recomiendan que todas las mujeres sigan, sin contraindicación, las mismas pautas de ejercicios que las mujeres adultas no embarazadas. En otras palabras, está bien participar en actividades aeróbicas moderadas y en entrenamientos de resistencia aproximadamente 30 minutos por día, la mayoría de días de la semana. ¿Se preguntará qué significa moderado? En este caso utilice la prueba de habla. Si puede sostener una conversación mientras realiza estos ejercicios, es probable que no los esté haciendo en exceso. Los ejercicios a evitarse son “tortuosos” y pueden resultar en una deshidratación, mayor riesgo de caída o reducción del flujo sanguíneo, poner en riesgo la salud del bebé, por ejemplo correr largas distancias, entrenamiento isométrico, saltos y ejercicios de alto impacto.

Si los ejercicios de bajo impacto como por ejemplo caminar o nadar son lo suyo se recomienda hacerlos 30 minutos de 3 a 5 días por semana. Si los ejercicios de resistencia son más lo suyo, (piense en bandas de resistencia, mancuernas, etc.), el objetivo debe ser de 15 a 20 minutos de 3 a 5 días por semana. Si le gustan ambos, límitese a

las recomendaciones anteriores de 3 a 4 días por semana máximo.

Nota: Si no ha estado haciendo ejercicios antes de su embarazo, hable con su médico antes de comenzar una rutina nueva de ejercicios. Incluso si hubiese hecho ejercicios, sigue siendo una buena idea hablar con su médico respecto a lo que es mejor para usted y su bebé.

Fije una fecha para consumir dátiles

Beneficios de comer dátiles durante el final del embarazo



Llega un momento casi al final del embarazo cuando las madres en espera comienzan a pensar en dar la bienvenida al mundo a su nuevo bebé. Incluso pueden preguntarse si es verdad lo del rumor de que ciertos alimentos ayudan en el parto o reducen el tiempo del parto. El pequeño fruto del dátil puede ser la clave.

Una prueba aleatoria controlada, publicada en el boletín *Journal of Obstetrics and Gynaecology*, buscaba investigar el efecto de comer dátiles durante el final del embarazo durante el parto y nacimiento. Los investigadores asignaron a 154 mujeres a un grupo de dátiles o de control. Se les dio a las consumidoras de dátiles frutos de dátiles y se les instruyó comer 80 gramos o 7 dátiles por día

hasta que estuvieran activas en el parto. El parto activo es parte de la primera etapa cuando el cuello uterino se dilata de 6 a 10 cm permitiendo que el bebé se mueva hacia el canal de parto. Esta etapa puede durar de algunas horas hasta días. La segunda etapa es cuando el bebé nace y la tercera etapa es la extracción de la placenta.

Aunque el parto no se inició anticipadamente en el grupo de dátiles tal como se suponía, la necesidad de aumento o intervenciones para asistir en el parto, fue significativamente menor en el grupo de dátiles. Muchas consumidoras de dátiles disfrutaron de primeras y terceras etapas del parto más cortas, aunque este hallazgo no fue estadísticamente significativo en este estudio. Aunque estos hallazgos son positivos, será necesaria más investigación para determinar si los dátiles pueden ser un suplemento a considerarse para evitar los medicamentos como la oxitocina o prostaglandina para asistir en el parto.

Se sabe que los dátiles son muy dulces, haciéndolos una fuente natural de azúcar en alimentos horneados. ¿Alguna vez los ha probado? Pruebe nuestras [barras de dátiles cítricos con banana](#) o [el pan de nueces y dátiles](#).

La colina y el desarrollo cerebral

Este nutriente esencial es importante para el desarrollo cerebral prenatal



La colina juega un papel importante en muchas funciones corporales incluyendo el metabolismo, la memoria, el estado de ánimo y el control muscular. Las investigaciones publicadas en el boletín *The Federation of American Societies for Experimental Biology* se enfocaron en este nutriente esencial ya que está relacionado al desarrollo cerebral prenatal.

Los investigadores trabajaron con 26 mujeres quienes reportaron encontrarse en su tercer trimestre del embarazo. En la primera parte de este estudio, se les proporcionó a todas las mujeres las mismas comidas preparadas para asegurar que recibieran una base inicial de 380 mg de colina diaria y se les suplementó ya sea 100 mg o 550 mg para completar un consumo total de 480 o 930 mg/diarios hasta el parto. La segunda parte del estudio comprobó los beneficios cognitivos midiendo la velocidad de procesamiento de información del infante la cual demostró haber una correlación con el coeficiente intelectual. Los infantes cuyas madres consumieron 930 mg de colina diaria tuvieron velocidades de procesamiento significativamente más rápidas.

A pesar de encontrarse en una variedad de comidas comunes como los huevos, carne de vaca, pollo y en cantidades menores en una variedad de frutas y vegetales como el brócoli, kiwi y zanahorias, 90 a 95% de las mujeres embarazadas no llegan al nivel de consumo recomendado cada día. No está claro si se debe a cuestiones en torno al colesterol, aversiones generales a la comida asociadas con el embarazo, o el miedo a comer huevos o carne sin cocinar. El consumo adecuado de colina para las mujeres embarazadas es de 450 mg/día y a continuación tenemos un menú de muestra para un día que cumple con esta recomendación:

Desayuno:

Huevos hervidos con 2 rebanadas de tostada de granos enteros:	161 mg
2t de mermelada de frutilla:	0 mg
2 clementinas:	0 mg

Almuerzo:

Bacalao a la parrilla con chimichurri y limón con arroz integral:	120 mg
---	--------

Bocadillo:

Yogurt de vainilla bajo en grasas con 1 taza de frutillas:	35 mg
Galletas Graham:	0 mg

Cena:

Pollo con salsa chutney y banana cocida:	149 mg
Patata cocida:	26 mg

Postre:

Wontones de banana y avellanas como postre:	24 mg
---	-------

Total:	515 mg
---------------	---------------

Déficit de vitaminas

Las cantidades insuficientes de vitamina D durante el embarazo pueden resultar en descendientes obesos



De acuerdo con la Asociación Americana de Embarazos, del 40% al 60% de la población de los EEUU, incluyendo a mujeres embarazadas, tiene deficiencia de vitamina D. Es un desafío obtener suficientes cantidades de vitamina D ya que existen pocas comidas que la contienen, por ejemplo huevos, champiñones, pescados con contenido de grasas y alimentos fortificados como la leche, el queso, yogurt y cereales que son las fuentes principales dietéticas de vitamina D. Afortunadamente nuestros cuerpos sintetizan aproximadamente el 95% de la vitamina D que necesitamos del sol.

La vitamina D es una vitamina soluble en grasas, y se conoce que juega un papel importante en mantener los dientes y huesos. Su deficiencia en adultos se ha asociado a enfermedades cardíacas, cáncer y diabetes. Durante el embarazo, su deficiencia podría resultar en niños obesos, esta es la conclusión de acuerdo con un estudio publicado en el boletín *Pediatric Obesity*.

Más de 500 madres se inscribieron en el estudio. Sus niveles de vitamina D se midieron en su primera visita prenatal y sus medidas de altura y peso infantil se tomaron posteriormente a edad preescolar, de 4 y 6 años de edad. Descubrieron que la deficiencia de vitamina D en la etapa inicial del embarazo estaba asociada con infantes nacidos con un IMC más alto y más grasa corporal a los 4 y 6 años de edad.

En este estudio aproximadamente 2/3 de los participantes tenían deficiencia de vitamina D al inicio. Es importante notar que, al igual que muchos otros nutrientes, el consumo recomendado de vitamina D es más alto para mujeres embarazadas, se incrementa durante el embarazo de 400UI a 600UI. Se recomienda suplementar con una vitamina prenatal antes de quedar embarazada, aunque la mayoría solo contiene aproximadamente 400 UI. Para asegurarse de consumir lo suficiente, haga un esfuerzo en consumir alimentos que contengan vitamina D y adquiera el hábito de salir a caminar de 10 a 15 minutos diarios. Cumple una doble función -ayudándola a mantenerse activa y le proporciona una dosis de vitamina D.

RECETA DEL DÍA

“Hamburguesas” de lentejas rojas

Ingredientes:

- 2 tazas de lentejas rojas o verdes cocidas
- 1 taza de batata cocida (aproximadamente 1 batata grande)
- ¾ de taza de pan molido, dividido
- 1 paquete Un Kit de Chipotle Picado y Ensalada Cheddar de DOLE®, dividida
- ½ taza de queso ricota bajo en grasas
- 2 cucharaditas de semillas de linaza frescas
- 1 y media cucharadita de polvo de chili
- 1 y media cucharadita de comino fresco
- 1 y media cucharadita de cilantro
- 1 cucharadita de ajo picado
- ½ cucharadita de sal
- ½ aguacate DOLE, rebanado



Rinde: 6 porciones

Tiempo total: 2,25 horas

Instrucciones:

1. **PROCESAR** las lentejas en un procesador de comida en un puré espeso. Mezclar las batatas, ¼ de taza de pan molido, 3 tazas de vegetales verdes, el queso ricota, semillas de linaza, polvo de chili, comino, cilantro, ajo y sal.
2. **CONVERTIR** la mezcla en 6 “hamburguesas”. Presionar el resto de pan molido sobre ambos lados de las hamburguesas. Dejar enfriar por 30 minutos.
3. **PRECALENTAR** el horno a 400°F. Rociar ambos lados de las hamburguesas con aceite de oliva antiadherente. Cocinar sobre la plancha de cocción antiadherente durante 20 minutos, volteándolas una vez.
4. **SÍRVALAS** sobre el resto de vegetales o entrevérelas entre los panes de granos enteros y colóquele el resto de vegetales. Colocar como aderezo la salsa chipotle del kit de ensalada. Colocar las rebanadas de aguacate DOLE y el queso blanco cheddar picado del kit y las lonjas de tortillas cheddar.

Consejo:

Haga suficiente de estas “hamburguesas”. Envuelva las hamburguesas adicionales de manera individual y congélelas. Guárdelas bien y vuélvalas a calentar en el microondas al día siguiente.

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

