



Novedades sobre nutrición

Alimentando al mundo con conocimientos

Celebración del mes nacional de las frutas y vegetales frescos



Junio de 2018

¿Criar a futuros jardineros?

Dedicarse al cultivo de vegetales está asociado a un mayor consumo



En la última década y algo más, se han incrementado los programas de jardinería de las escuelas primarias y por una buena razón, han sido la causa de un mayor consumo de frutas y vegetales entre los niños de edad escolar. Hoy en día una de cada cuatro escuelas primarias tiene uno. La pregunta sigue en pie, ¿continuarán estos hábitos de consumo hasta la adolescencia, años universitarios y en lo posterior?

Este estudio, publicado en el boletín *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, hizo una observación más detallada en cómo las experiencias de jardinería del pasado juegan un papel en las opciones alimenticias de más de 1.100 estudiantes de primer año de universidad de ocho universidades distintas de los EEUU. Se les hizo a los estudiantes participantes una serie de preguntas acerca de su consumo de frutas y vegetales y de actividades de jardinería tanto en la actualidad como en la niñez. Once por ciento de los estudiantes refirieron haber hecho jardinería en su niñez, 19% refirió haberlo hecho solo en el último año, 20% refirió ambos, mientras que la otra mitad de los estudiantes negó haber realizado jardinería alguna vez.

Los resultados mostraron que los estudiantes que hicieron jardinería tanto en la niñez como durante el 8avo grado consumieron aproximadamente 25% más de frutas y vegetales en comparación con los estudiantes que nunca hicieron jardinería. ¡Mucho más alto! En el boletín de marzo, aprendimos que los conocimientos de nutrición tienen pocos efectos en las opciones alimenticias en la población universitaria, pero la experiencia práctica en jardinería realmente puede hacer una diferencia en las opciones alimenticias en esta población influenciable.

Tal como lo dijo Audrey Hepburn, “plantar un jardín es creer en el mañana” y con resultados como estos creemos también que será un mañana más saludable. Este año Dole se enorgullece en ser el patrocinador de tres nuevos jardines escolares cerca de nuestra central de investigación en Kannapolis, NC.

En esta edición:

- **¿Criar a futuros jardineros?**
Dedicarse al cultivo de vegetales está asociado a un mayor consumo
- **Magnesio y vitamina D**
El par que asegura la absorción
- **Riesgos de las proteínas**
Cambie las proteínas animales por las proteínas de plantas para obtener los beneficios sobre el colesterol
- **La ensalada viene empacada**
Llegando al fondo del tema de las ensaladas empacadas y la pérdida de nutrientes
- **Neurociencias nutricionales**
Las comidas y nuestros estados de ánimo a medida que envejecemos
- **10 Maneras de mantener activos a sus hijos este verano**
Las vacaciones escolares de verano asociadas al incremento de peso

Receta Del Día:



- **Helados de banana congelada**

Magnesio y vitamina D

El par que asegura la absorción



Existen muchos rumores circulando en torno al consumo de la vitamina D, especialmente durante los tristes meses de invierno en los que tendemos a pasar la mayoría del tiempo en el interior. Ahora que ya casi estamos en verano (el 21 de junio es el día), quizás creemos que llegamos a la claridad, pero no tan rápido. Un informe publicado en el boletín *The Journal of the American Osteopathic Association*, revela un nuevo fragmento de la historia de la vitamina D. Los científicos siempre han sabido que algunos nutrientes actúan de manera sincronizada, lo cual significa que la absorción de una vitamina o mineral depende de la disponibilidad de otros. Los investigadores han demostrado que esto se aplica a la vitamina D y al Magnesio (Mg).

Para que la vitamina D lleve a cabo funciones relacionadas a las articulaciones, óseas y a la salud cardiaca, debe ser convertida de una forma inactiva o “almacenada” a una forma “activa”. El proceso depende bastante en la disponibilidad del mineral magnesio en el cuerpo, si no hay magnesio significa que no hay conversión. La información demostró que un consumo mayor de magnesio también reduce el riesgo de una deficiencia de vitamina D. También descubrieron que aquellos con suficientes niveles de magnesio necesitaban un menor complemento de vitamina D para lograr los niveles adecuados.

Complicando el tema aun más, dos tercios de nosotros no consumimos suficiente magnesio en nuestras dietas aunque este se encuentra en una variedad de alimentos incluyendo bananas, almendras, frijoles negros y vegetales verdes como la espinaca. Los investigadores atribuyeron nuestra falta del mineral a cambios en la dieta occidental así como también a las prácticas agrícolas e industriales que pueden eliminar el magnesio durante el procesamiento. Deberíamos intentar consumir unos 420 mg y 320 mg diariamente para hombres y mujeres respectivamente.

Pruebe los siguientes platillos de temporada cálida para ayudarle a alcanzar el objetivo de magnesio. [Bananas rellenas con salsa de cilantro](#) (21mg) y [helados de banana congelada](#) (28mg), mmmm

Nota: En lo que respecta a la vitamina D, busque fuentes que provean la D3, por ejemplo leche, huevos y peces grasos. La D3 es más efectiva para subir sus niveles que la D2 alternativa la cual se encuentra comúnmente en los alimentos fortificados, suplementos y champiñones cultivados bajo luz ultravioleta.

Riesgos de las proteínas

Cambie las proteínas animales por las proteínas de plantas para obtener los beneficios sobre el colesterol



Cada mes hacemos énfasis en el poder de las plantas y las muchas razones para consumir sus 10 por día. Hay muchas maneras deliciosas de hacerlo: comidas sin carnes, hacerse vegetariano o probar la cada vez más de moda dieta mediterránea. Ahora el enfoque es hacia las proteínas de las plantas y cómo afectan nuestra salud.

Se sabe que consumir proteínas de plantas tiene el beneficio de disminuir el colesterol, sin embargo se conoce menos cómo cambian estos beneficios cuando se substituyen las proteínas de plantas como la soya, nueces, guisantes y lentejas por proteínas animales como la carne, los lácteos o los huevos. ¿Viene el beneficio

por el reemplazo de proteínas animales por proteínas de plantas o existe algún otro aspecto de las dietas basadas en plantas, como por ejemplo una mayor cantidad de fibras, que sea responsable de esto? Esto es lo que los investigadores esperaban descubrir en esta revisión sistemática publicada en el boletín *Journal of the American Heart Association*.

Al revisar la información para casi 6.000 adultos, los investigadores descubrieron que reemplazar las proteínas animales por proteínas de plantas por lo menos una vez al día durante por lo menos tres semanas resultaba en niveles de colesterol más bajos. Se podría atribuir la disminución del colesterol al cambio a proteínas de plantas debido los esteroides de fibras solubles de las plantas; sin embargo en este caso los investigadores creen que la disminución en colesterol en su lugar se debe a la proteína de plantas en sí la cual tiene un perfil de amino ácidos ligeramente distinto. Aunque los investigadores sugieren una exploración adicional del tema, en este caso, vieron disminuciones en el LDL, comúnmente conocido como el colesterol “malo” o “dañino”, y los marcadores del colesterol no HDL, apolipoproteína C y B de 4%. Aunque esta reducción es pequeña, la mayoría de nosotros come más proteínas de animales que de plantas, perdiendo una oportunidad sustancial de mejoras beneficiosas.

Si está interesado en obtener algunos de los beneficios potenciales de las plantas, pruebe estos simples cambios:

- Disfrute de leche de soya en lugar de leche de vaca
- Haga un revoltito de tofu en lugar de huevos revueltos para el desayuno.
- Intente utilizar frijoles para la noche de tacos en lugar de carne picada.
- Pruebe nuestra [ensalada de taco verde y frijoles negros](#) como una rápida comida en la noche

La ensalada viene empacada

Llegando al fondo del tema de las ensaladas empacadas y la pérdida de nutrientes



Las ensaladas empacadas son justo lo que usted necesita cuando tiene visitas imprevistas o para aquellas ocasiones cuando simplemente no quiere encender el horno. Es aquel producto que siempre debería estar en su refrigeradora de modo que pueda aprovechar las recetas como nuestros [rollos primavera chipotle](#), un verdadero deleite para todos. Este mes expondremos las verdades sobre esta comida rápida respondiendo a sus preguntas y tratando inquietudes respecto a las ensaladas empacadas y los kits de ensalada. Acudimos a expertos, Mary Ann Lila (MAL), Directora, el Instituto Plants for Human Health en el estado de North

Carolina y a Aaron Schneider (AS) Director, Seguridad Alimentaria en Dole.

P: He escuchado que las ensaladas pierden minerales y vitaminas cuando se pican, lavan y empacan, específicamente las vitaminas B como los folatos y la C. Como madre, estoy preocupada de que mi ensalada para llevar no sea una opción nutritiva. ¿Estoy tomando el camino fácil?

MAL: Las ensaladas de verduras empacadas y prelavadas son una opción excelente y buena para la salud. Las verduras no solo son una excelente fuente de fibra y nutrientes sino también una magnífica fuente de compuestos fitoactivos extra-nutritivos que ayuda específicamente a atenuar las inflamaciones crónicas y previene una gama de enfermedades crónicas en humanos. Existe una pérdida pequeña (realmente pequeña) de algunas vitaminas solubles en agua de las superficies cortadas o dobladas, sin embargo el proceso de empaque profesional minimiza estas pérdidas. Esto realmente conduce a la diferencia entre comer vegetales y frutas saludables o no. Si la ÚNICA alternativa fuesen unas cuantas verduras (que pudieran tener lama o insectos en su interior), entonces hubiesen muchas personas que ni siquiera se molestaran en comprarlas. Las verduras empacadas facilitan que las mismas estén prelavadas, desmenuzables y frescas, y no hay excusas para que las familias obtengan fácilmente estas verduras en la dieta diaria.

P: Me gusta la conveniencia de ensaladas empacadas pero cuando estoy tratando de proveer a mi familia de la opción más nutritiva, ¿debería hacer yo misma la ensalada?

MAL: Honestamente, me he dado cuenta de que las verduras empacadas, que se han lavado y empacado cuidadosa y gentilmente, pueden durar por más tiempo que muchas de las frutas y ensaladas que se pueden comprar en tiendas de abarrotes. Muy a menudo cuando se compran espinacas o lechuga romana sueltas, las hojas tienden a cambiar de color rápidamente y las hojas marchitas se descomponen más rápido que aquellas que son empacadas cuidadosamente en el mejor momento de su frescura.

P: Las combinaciones de ensaladas prelavadas son muy convenientes, ¿cuáles son sus mejores sugerencias prácticas para el almacenamiento y uso una vez que las ensaladas se llevan al hogar?

MAL: Tenga pensado consumirlas de manera oportuna, dentro de una semana. En realidad es otra ventaja de las verduras empacadas, en cuanto a que se puede adquirir el volumen apropiado en lugar de tener que comprar una gran cantidad de espinacas o una cabeza de lechuga que no puede consumirse por toda la familia en un periodo de tiempo razonable.

AS: Almacénelas en la refrigeradora con un punto fijo por debajo de los 40 grados F, pero sobre los 32 grados F. Una vez que abra la bolsa trate de consumir la ensalada dentro de unos cuantos días.

P: ¿Me enfermaré si como una lechuga que se está poniendo color café?

AS: Es mejor consumir el producto antes o hasta la fecha BIUB (mejor si se consume antes de, por sus siglas en inglés) y no después de la misma. El color café u otros defectos pueden ser una indicación de los desafíos de calidad del producto o pérdida de integridad en la cadena de frío durante la distribución. No sugeriría que consumir partes color café de manera esporádica (defectos) pueda estar relacionado con una enfermedad.

P: ¿Qué significa EAM (empaque en atmósfera modificada) y debería evitarlo por el bien de mi familia?

MAL: ¿Por qué evitarlo? Es simplemente una técnica inteligente para extender la vida en percha de las frutas y vegetales. Nuevamente, los vegetales de hojas verdes se procesan de manera mínima, estos son vegetales frescos, por lo tanto la adición de gas/u oxígeno reducido al momento del empaque simplemente ayuda a conservar los vegetales, la textura crujiente y retarda el marchitamiento/previene el deterioro. Las atmósferas de oxígeno/nitrógeno/dióxido de carbono utilizadas en el EAM son todos componentes naturales del aire que respiramos. La mezcla de gas simplemente ayuda a mantener el metabolismo/respiración natural de las hojas. (Lo cual es todo natural, totalmente bueno).

AS: Adicionalmente, una vez que se abre un paquete EAM, se pierde cualquier atmósfera modificada y la exposición se convierte simplemente en el aire que respiramos.

P: ¿Son los datos de nutrición del reverso de la bolsa de ensalada precisos en caso de que se pierdan las vitaminas y minerales durante el almacenamiento?

MAL: Nuevamente, las pérdidas son insignificantes. Las verduras en el empaque no se cortan en pedazos, son hojas mayormente intactas con todos los nutrientes conservados.

P: ¿Mi opción de aderezos de ensalada importa?

MAL: Por supuesto, en términos de conteo calórico, las verduras son bajas en calorías y “llenarán” la cavidad estomacal y harán sentir saciedad a la persona (la sensación de llenura) sin muchas calorías. Si están bañadas en salsa ranch, bueno, las verduras aún tienen los componentes activos pero el conteo calórico se ha incrementado dramáticamente. Aún así, COMA LAS VERDURAS. Es mucho mejor que comer alitas de pollo con la salsa ranch.

Neurociencias nutricionales

Las comidas y nuestros estados de ánimo a medida que envejecemos



¿Se siente culpable de agarrar una barra de chocolate negro rica y cremosa para levantarle el ánimo? Aunque esto pueda funcionar, temporalmente, un estudio reciente demuestra que las comidas que mejoran nuestra actitud y liberan el estrés pueden cambiar a medida que envejecemos. Los hallazgos sugieren que los alimentos que ayudaron a mejorar nuestros estados de ánimo cuando eramos jóvenes pueden en realidad cambiar con el tiempo.

Investigadores de la Universidad de Binghamton, NY condujeron una encuesta en línea y pidieron a 563 participantes completar un cuestionario de estado de ánimo con las comidas así como también preguntas para entender mejor su dieta, prácticas nutricionales y patrones de ejercicio.

La diferencia entre los adultos jóvenes (18-29) y los adultos mayores (más de 30 años) era clara. Se descubrió que los estados de ánimo de los adultos jóvenes dependían más de la presencia de químicos en el cerebro, la serotonina y la dopamina. El ejercicio regular y los alimentos ricos en proteínas conducen a niveles más altos de estos químicos cerebrales mejoradores del estado de ánimo. De acuerdo con la encuesta, aquellos que comieron pollo o carne de res

menos de tres veces por semana e hicieron ejercicios con menos frecuencia tenían más angustia mental. Se descubrió que aquellos que comieron alimentos más ricos en proteínas e hicieron ejercicios más de tres veces por semana, tenían menos estrés y refirieron un mejor estado de ánimo.

El estrés en adultos de más de 30 años se manejó de manera distinta con la alimentación. Se determinó que eran más sensibles a la presencia de antioxidantes así como también a alimentos que desencadenan efectos/respuestas contra el estrés. Se conoce que al envejecer, existe la necesidad de antioxidantes para tratar el estrés que causa la acumulación de radicales libres. Por lo tanto no es de sorprenderse que adicionalmente a las comidas ricas en antioxidantes, evitar las comidas simples como los carbohidratos y café que estimulan la respuesta de estrés del cuerpo también ayudaban a mejorar el estado de ánimo en adultos mayores.

Lo más importante es que no le puede ir mal con una dieta bien balanceada que incluya una variedad de proteínas magras y frutas y vegetales ricos en antioxidantes.

10 Maneras de mantener activos a sus hijos este verano

Las vacaciones escolares de verano asociadas al incremento de peso



Han terminado las clases y solo es cuestión de tiempo antes de que escuche “MAMÁ ESTOY ABURRIDO”. Este verano, esté preparado con actividades para evitar que sus hijos se sumen a las estadísticas de obesidad cada vez mayores. Una investigación presentada en el simposio del boletín Obesity descubrió que se incrementaban cantidades poco saludables de peso durante los meses de verano en comparación con el resto del año cuando por lo general la escuela se encuentra de regreso.

Los investigadores estudiaron a más de 18.000 alumnos del jardín de infantes hasta el segundo grado durante dos años, midiendo pesos y alturas al inicio y al final del año escolar. Descubrieron un incremento de más del 2,5% en obesidad y un incremento de más del 5% de sobrepeso durante el periodo de dos años, notando que el incremento se dio a lugar únicamente durante las vacaciones de verano, no durante el año escolar. Los investigadores sugirieron resolver el problema por medio de la mejora de hábitos escolares como los programas de educación en la nutrición para padres y más opciones activas en campamentos de verano.

Actualmente se recomienda que los niños y adolescentes participen en 60 minutos o más de actividad física todos los días. Esto podría incluir actividades como ciclismo, bailar, correr, hacer deporte de manera activa o el juego de las estatuas. Se recomiendan también otras actividades para el desarrollo muscular y óseo como subir y bajar las gradas del gimnasio, hacer gimnasia, saltar, moverse y brincar. La mayoría de actividades deben ser divertidas.

1. Corran alrededor de la casa, ¿quién correrá más rápido?
2. Paseos de bicicleta en familia
3. Concursos de saltar la cuerda, ¿quién puede durar más?
4. Juegue con la tiza en la acera, dibuje un tablero de rayuela y juegue.

5. Pasee al perro y haga nuevos amigos.
6. Salga a caminar y juegue una versión de “yo espío” en la naturaleza.
7. Juegue a la guerra de globos de agua
8. Capture luciérnagas en la noche, vea quién agarra más.
9. Vuele una cometa en la playa o el parque.
10. Juegue a “luz roja, luz verde, 1,2, 3” o “Red Rover”.

Es probable que los niños regresen de las actividades de verano hambrientos y sedientos. Evite piquear abundantemente preparando opciones saludables y téngalas al alcance de modo que puedan servirse. Sugerimos que guarde en su bolsillo trasero nuestra receta de [conos de ensalada para caminatas](#) para hacer del momento de un refrigerio una manera divertida de comer vegetales.

RECETA DEL DÍA

Helados de banana congelada

Ingredientes:

- ½ taza de yogurt griego de vainilla sin grasa
- 1 de taza de fresas DOLE® o arándanos DOLE
- 3 bananas DOLE, sin cáscara
- ⅛ de taza de granola de semilla de linaza u otra granola
- ⅛ de taza de almendras tostadas picadas
- ⅛ de taza de hojuelas de coco tostado
- 6 palitos para helados o paletas heladas



Rinde: 6 porciones

Tiempo total: 2,5 horas

Instrucciones:

1. **MEZCLE** el yogurt y las fresas o arándanos en un procesador o mezclador de alimentos. Cúbralos; mezcle hasta que se ablande. Transfiera a una cacerola poco profunda.
2. **CORTE** las bananas por la mitad y entierre el palito en la parte cortada. Una por una, sumerja las bananas en la mezcla de frutas con yogurt y cubra cada una con granola, almendras tostadas u hojuelas de coco. Coloque las bananas sobre una bandeja y déjelas congelar por 2 horas. Envuélvalas individualmente en una envoltura plástica y colóquelas nuevamente en el congelador hasta que estén listas para servirse.

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