



# Novedades Sobre Nutrición

*Alimentando al mundo con conocimientos*

¡Feliz día de la tierra!



Abril 2017

## 10 por día

*Consumir diez porciones de frutas y vegetales por día podría promover la longevidad.*



¿Come usted suficientes frutas y vegetales? La respuesta más probable es NO. Los CDC (Centros para control de enfermedades por sus siglas en inglés) estiman que los adultos en los Estados Unidos solo colocan en sus platos de una a dos porciones por día, muy por debajo de las 5 a 9 porciones recomendadas por la mayoría de expertos. Hoy en día, un estudio del año 2017 publicado en el boletín International

Journal of Epidemiology descubre que diez porciones por día podría ser la clave para una vida más extensa.

Los investigadores analizaron datos de 95 estudios de todo el mundo que observaban los efectos del consumo de frutas y vegetales versus el riesgo de muertes por enfermedades. El mayor beneficio de salud provenía al consumir diez porciones de frutas y vegetales por día (lo que equivale a aproximadamente 800 gramos). Las personas que llegaban a este límite experimentaban reducciones del 24%, 33%, 28%, 14% y 31% en enfermedades coronarias, derrames, enfermedades cardiovasculares, cáncer y todas ellas respectivamente causan la muerte. Con este efecto profundo, se podrían impedir de manera potencial 7,8 millones de muertes por año si las personas a nivel mundial consumieran diez porciones de frutas y vegetales.

Puede ser un desafío adaptar esta cantidad de frutas y vegetales en su menú, pero se sumará rápidamente si incluye algo de color en cada comida.

**Desayuno:** Agregue media banana (118 gramos) y una taza de frutillas (72 gramos) a su avena.

**Bocadillo:** Corte media zanahoria en palitos (61 gramos) y cómlala con salsa de humus.

**Almuerzo:** Haga una ensalada con tres tazas de mezcla de primavera (85 gramos), media taza de tomates (75 gramos) y su aderezo favorito.

**Bocadillo:** Coma media manzana (182 gramos) con mantequilla de almendra.

## En esta edición:

- **10 por día**  
*Consumir diez porciones de frutas y vegetales por día podría promover la longevidad*
- **La verdad acerca de los huevos**  
*Una discusión sobre el colesterol y el por qué los huevos pueden incluirse en una dieta saludable*
- **Consuma hierro y haga ejercicios para tener mejores calificaciones**  
*La acumulación normal de hierro y ejercitar más está asociado a mejores promedios de calificaciones en estudiantes universitarios*
- **Estresarse menos y dormir más con bananas**  
*La fibra prebiótica puede ayudar a reducir el estrés y promover un buen descanso*
- **Celebre el día de la Tierra**  
*Por qué y cómo reducir el desperdicio de comida en su hogar*
- **¿No va al gimnasio? Suba las escaleras**  
*Subir las escaleras, de manera breve pero intensa, puede mejorar la salud cardiovascular*

## Receta Del Día:

- **Sabrosa compota de frutas**

**Cena:** Cocine una batata (133 gramos) y sívala con una taza de brócoli asado (91 gramos) y salmón.

**Total:** 817 gramos de frutas y vegetales

¿Sigue con hambre? Haga nuestra [sabrosa compota de frutas](#) como postre de frutas.

## La verdad acerca de los huevos

*Una discusión sobre el colesterol y el por qué los huevos pueden incluirse en una dieta saludable.*



En el pasado los huevos tuvieron una fama negativa, pero hoy en día están volviendo a surgir. ¿Qué pasó en los últimos años para que volviera a incluir huevos en su menú? y ¿está bien comer un huevo todos los días? La respuesta comienza con una charla sobre el colesterol.

El colesterol es una sustancia de apariencia cerosa que su cuerpo utiliza para elaborar hormonas, bilis, membranas celulares y componentes de su cerebro. Su cuerpo puede elaborar todo el colesterol que necesita y también puede obtenerlo por medio de alimentos. Un huevo grande provee de unos 186 gramos de colesterol alimentario (todo en la yema).

Aunque necesita colesterol en su cuerpo para sobrevivir, consumirlo en exceso es malo. El exceso de colesterol en su cuerpo puede causar una acumulación de placa, haciendo más difícil que la sangre circule, aumentando el riesgo de derrames y enfermedades cardíacas. También es importante el equilibrio entre los tipos de colesterol. El colesterol de LDL (lipoproteína de baja densidad) (el colesterol “malo”) causa acumulaciones y bloqueos, mientras que el colesterol HDL (lipoproteína de alta densidad) (el colesterol “bueno”) ayuda a transportar el exceso de colesterol en la sangre y llevarlo nuevamente al hígado para ser almacenado.

El colesterol en los huevos y en otros alimentos como los mariscos puede parecer alarmante, pero resulta que el colesterol alimentario tiene un efecto bajo en el colesterol de la sangre o en el riesgo de enfermedades. El mayor culpable: grasas saturadas y trans y los carbohidratos refinados. Aunque la relación entre los alimentos, colesterol y las enfermedades es compleja, las investigaciones han demostrado que reemplazar grasas saturadas y trans con grasas poli o monosaturadas y cambiar los carbohidratos refinados por granos enteros puede ayudar a disminuir el colesterol LDL y el riesgo de enfermedades cardíacas.

*Un estudio del año 2015 publicado en el boletín American Journal of Clinical Nutrition descubrió que agregar un huevo entero a su ensalada puede ayudar a incrementar la absorción de nutrientes de los vegetales.*

En defensa de los huevos un estudio del año 2015 publicado en el boletín *BMJ* descubrió que comer hasta un huevo por día no incrementaba el riesgo de una enfermedad coronaria o un derrame. De hecho, los huevos pueden ser una parte beneficiosa de la dieta. Un estudio del año 2015 publicado en el boletín *American Journal of Clinical Nutrition* descubrió que agregar un huevo entero a su ensalada puede ayudar a incrementar la absorción de nutrientes de los vegetales. Además, las yemas de los huevos son una fuente de vitamina D, un nutriente que la mayoría de norteamericanos no consume lo suficiente, así como también de colina, un nutriente clave para la función del sistema nervioso y el metabolismo.

Un nuevo estudio del año 2017 de Tufts descubrió que dejar a un lado las bebidas con contenido de sodio y azucaradas como por ejemplo las gaseosas y las carnes rojas y procesadas y comer más frutas y vegetales, nueces, mariscos, granos enteros y grasas poliinsaturadas es la clave para disminuir el riesgo de una muerte por enfermedades cardíacas. No se incluyeron huevos en el estudio.

La conclusión final: No hay necesidad de evitar los huevos completamente y sugerimos comer uno o menos de un huevo por día. En lugar de preocuparse acerca de los nutrientes en sí, enfóquese en los alimentos enteros, especialmente las frutas, vegetales, granos enteros, habas, legumbres, nueces y aceite de oliva, y evite comidas empacadas y procesadas para ayudar a disminuir el riesgo de enfermedades.

## Consuma hierro y haga ejercicios para tener mejores calificaciones

*La acumulación normal de hierro y ejercitar más está asociado a mejores promedios de calificaciones en estudiantes universitarios*



¡Estudiantes universitarios, escuchen esto! Una investigación de Penn State y de la Universidad de Nebraska-Lincoln descubrió que los alimentos ricos en hierro y el ejercicio pueden ayudarlo a pasar los exámenes finales este semestre.

Un estudio del año 2017 publicado en el boletín *The Journal of Nutrition* involucró a 105 mujeres estudiantes universitarias de Penn State. Los investigadores midieron el hierro almacenado de las estudiantes y los niveles de ejercicio y obtuvieron su promedio de calificaciones general (promedios de notas). En comparación con las mujeres con acumulaciones bajas de hierro, las mujeres con niveles normales de hierro tuvieron mejores calificaciones, y las mujeres que

hacían más ejercicios con consumo de hierro normal estaban entre las primeras de la clase. La brecha en el promedio general de calificaciones, entre las estudiantes con poco hierro y las estudiantes con hierro normal, era de casi 0,34, lo suficiente para bajar o subir una letra en las calificaciones.

Su cuerpo necesita hierro para transportar oxígeno en la sangre y una deficiencia de hierro puede conducir a fatiga y un rendimiento académico bajo. Hemos visto anteriormente que el ejercicio está asociado a logros académicos y al conocimiento. Nada puede reemplazar la importancia de trabajar y estudiar arduamente, pero hay suficientes motivos para dejar tiempo para el ejercicio y comer saludablemente antes de pasar a los libros.

Entre las fuentes más altas de vegetales se encuentran los granos, avena, lentejas, pasas, garbanzo, nueces de la India y vegetales frondosos oscuros como la espinaca. Para ayudar a mejorar la absorción de hierro, combine alimentos con contenido de hierro con alimentos que tengan bastante vitamina C como las frutillas, cítricos, tomates y brócoli. Consuma una dosis de hierro y vitamina C con estas **“albóndigas” de lentejas y Col Pesto**.

## Estresarse menos y dormir más con bananas

*La fibra prebiótica puede ayudar a reducir el estrés y promover un buen descanso*



Si se siente estresado y no puede dormir, puede ser que solo necesite bananas. Un estudio del año 2017 publicado en el boletín *Frontiers in Behavioral Neuroscience* descubrió que los alimentos que contienen prebióticos (un tipo de fibra que contiene probióticos, las bacterias saludables dentro de sus intestinos) pueden ayudar en la reducción del estrés y en promover un descanso más saludable.

En un estudio de laboratorio, investigadores de la Universidad de Colorado observaron que las ratas alimentadas con una dieta con contenido de prebióticos pasaban más tiempo en un sueño MOR (sueño con movimientos oculares rápidos) que aquellas en la dieta no prebiótica. Luego, los investigadores investigaban cómo se veía afectado el sueño cuando entraba en escena el estrés. Hicieron énfasis en que las ratas que comían prebióticos pasaban más tiempo en un sueño MOR, que es crítico para recuperarse del estrés, que las ratas que no recibían prebióticos.

Por lo general el estrés conduce a una caída en la diversidad probiótica en sus intestinos y causa obstrucciones en las fluctuaciones corporales normales, que son dos factores que pueden interferir en el sueño. En este modelo animal, se impedían estas reacciones al estrés con un consumo de prebióticos, y entonces no había problemas con el sueño.

Aunque este estudio se realizó en ratas y utilizó prebióticos que se encuentran en la leche, está confirmado que no hay daño al agregar más prebióticos de cualquier tipo en su dieta, especialmente aquellos que provienen de las frutas y vegetales. Adicionalmente a las bananas, entre otras fuentes saludables y deliciosas de fibra prebiótica se incluyen las alcachofas, nectarinas, espárragos, achicoria, ajo crudo, puerro y cebolla.

Para agregar más fibra prebiótica a su dieta y promover un sueño saludable, coma nuestros [rollos sushi de banana con arroz crujiente](#).

## Celebre el día de la Tierra

*Por qué y cómo reducir el desperdicio de comida en su hogar*



El 22 de abril es el día de la Tierra, un recordatorio de todos los años para recordarnos que lo que hacemos afecta nuestro entorno. Lo que comemos (y lo que no comemos) también es importante. Un estudio del año 2017 publicado en el boletín *Agricultural Systems* reveló que casi el 20% de la comida disponible se pierde al comer en exceso o en los desechos. Comemos aproximadamente 10% más de comida de la que necesitamos y se desecha o sobra un 9%.

¿Cómo puede usted y su familia reducir el desperdicio de comida en el hogar? Siga las siguientes tres recomendaciones y podrá ayudar a hacer una diferencia.

**Compras:** Compre solo lo que necesite. Puede ser problemático abastecerse en grandes cantidades, pero tanto



su economía como su entorno pierden cuando se desperdicia comida. Antes de colocar comida en su carrito de compras, piense durante cuánto tiempo estará fresca y cuándo se consumirá. “Está bien llenarse de ítems de alacena como granos en lata y pasta de trigo entero, pero en lo que respecta a frutas y vegetales frescos, pescado y otros alimentos perecederos es mejor comprar menos y salir de compras con más frecuencia,” explica Jenn LaVardera, Máster en Ciencias, Nutricionista Certificada.

**Preparación:** Luego de clasificar, pelar, cortar y machacar, tiende a quedar mucha comida, y nutrientes, tirada en el recipiente de la basura. Disminuya el desperdicio y mantenga los nutrientes en su plato utilizando toda la planta. Las cáscaras contienen fibra y tienden a ser las partes más ricas en nutrientes de las plantas. No pele las manzanas y las patatas, deje las cáscaras de los cítricos y mantenga las cortezas de la sandía (lea más sobre ello en [Nature's Packaging](#)). Puede hacer combinaciones y emparejar entre comidas. “Si usted es como yo, hará una gran comida familiar todos los domingos, y por lo general ofrecerá sobras de frutas y vegetales,” afirma el chef de Dole Mark Allison. “Mire sus sobras y vea que puede utilizar para una comida en los días posteriores de la semana. Los vegetales tostados son combinaciones fabulosas con las ensaladas o pueden utilizarse para lasañas, tacos o relleno de enchiladas vegetarianas. Las frutas de sobra pueden agregarse a muesli, yogurt o potajes para iniciar su día con alimentos nutritivos.”

**Porciones:** Reduzca las sobras en el plato controlando las porciones en el mismo. “Tendemos a servirnos alimentos en exceso como por ejemplo tallarines y arroz y esto termina en el tacho de basura,” afirma LaVardera. “En general, los norteamericanos consumen un exceso de proteínas animales, cuya producción exige enormes cantidades de energía.” Sírvase porciones de comida apropiadas (espere más noticias en mayo) y guarde las sobras en el refrigerador. Baje el consumo de proteínas animales y coma más granos, legumbres y platillos vegetarianos.

Celebre el día de la Tierra brindando nuestra [Ensalada Niçoise](#) en un día de campo de primavera al exterior. .

## ¿No va al gimnasio? Suba las escaleras

*Subir las escaleras, de manera breve pero intensa, puede mejorar la salud cardiovascular*



¿No es miembro de un gimnasio? ¿No tiene tiempo para hacer ejercicios? ¿Ya no tiene excusas! Las nuevas investigaciones publicadas en el boletín *Medicine & Science in Sports & Exercise* afirman que lo único que necesita son unas escaleras y unos cuantos minutos para mejorar su salud cardiorrespiratoria.

Investigadores canadienses reclutaron a 31 mujeres sedentarias por lo demás saludables para que ya sea suban escaleras o anden en bicicleta fija durante tres periodos de ejercicios intensos de 20 segundos. Hicieron estos ejercicios de diez minutos (incluyendo un calentamiento y enfriamiento) tres días por semana.

Luego de seis semanas de entrenamiento, las mediciones de salud como por ejemplo el ritmo cardiaco y la absorción máxima de oxígeno eran las mismas entre los grupos, lo cual significaba que una simple escalera puede brindar el mismo beneficio de ejercicios que una costosa bicicleta.

¿Le suena familiar? Hemos visto antes los beneficios de subir escaleras: Un estudio suizo del cual hicimos un resumen

en el año 2009 asociaba subir escaleras con un aumento del 9% de la capacidad aeróbica, lo cual se traduciría en un 15% menos de probabilidades de una muerte prematura.

Treinta minutos por semana en las escaleras fue todo lo que tomó en este estudio, aunque recomendamos tener por lo menos 150 minutos de actividad física por semana y cuando pueda intente combinar su rutina.

# RECETA DEL DÍA

## Sabrosa compota de frutas

### *Ingredientes:*

- ½ taza de jugo de naranja
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- 1-½ cucharadas de jengibre fresco rallado
- 1 cucharadita de romero fresco picado
- 1 taza de ruibarbo rebanado
- 2 tazas de frutillas DOLE®, cortadas en cuartos
- 1 taza de arándanos DOLE
- 1 banana DOLE entera, pelada y cortada en cuadritos
- 1 cucharada de semillas de chía



*Porciones:* 8 personas

*Tiempo de preparación:* 18 minutos

### *Instrucciones:*

1. **COLOQUE** el jugo de naranja, vinagre balsámico, jengibre y el romero y cocine a fuego lento revolviendo. Revuelva con el ruibarbo, reduzca el calor y cocine a fuego lento durante 3 minutos o hasta que el ruibarbo se suavice.
2. **REVUELVA** las frutillas y los arándanos, y colóquelos en la mezcla para cocinarse a fuego lento y continúe cocinando durante 2 minutos.
3. **SAQUE** la mezcla del calor y agregue la banana y las semillas de chía. Servir ya sea a temperatura caliente o ambiente.

# 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](http://www.dole.com)



Facebook.com



Twitter.com



Pinterest.com



Instagram.com