Novedades sobre nutrición
Alimentando al mundo con conocimientos
June del 2013

Centro Dietético Dole

¿Remolachas Para Vencer La Presión Sanguínea?

Disfrute de estas jugosas raíces rojas, asadas, en ensaladas y sopas

La hipertensión afecta a más de 65 millones de americanos adultos –la mitad de los cuales no están conscientes del riesgo. Es aquí, donde lo que usted no conoce puede hacerle daño—conduciendo a una enfermedad cardiaca y derrames. Afortunadamente, la investigación sugiere maneras en las cuales podría ayudar la bondad de la Madre Naturaleza, destacando más recientemente el beneficio potencial de las remolachas, cuyos compuestos relajan los vasos sanguíneos y de esta manera mitigan la presión.

En un estudio publicado en *Hypertension*, los investigadores británicos supervisaron los efectos al beber una taza de jugo de remolacha --o agua—entre un grupo de individuos hipertensos en edad media. Aquellos que bebieron grandes tragos del elixir rojo rubí disfrutaron entre un 8 y 11% de disminución en la presión sanguínea, en comparación con el grupo de control. Lo que se conoce actualmente es la alta concentración de nitratos de la remolacha, los cuales al convertirse en óxido nítrico expanden realmente las venas y arterias, permitiendo que fluya más sangre y oxígeno al cerebro, corazón y otros órganos. Esto quizás ayude a explicar el por qué el jugo de remolacha mejoró la resistencia entre ciclistas, promoviendo la eficiencia aeróbica en cerca de un 20%. Aparte de los nitratos, la remolacha contiene betalaínas, fotoquímicos que pueden ayudar a mantener bajo el LDL (Colesterol malo).

Si el jugo de remolacha no es precisamente su bebida preferida, intente nuestra receta del día, **remolacha ahumada y ensalada de espinacas**.

Otros consejos para el manejo de la presión sanguínea:

- Reducir la asimilación diaria de sal
- Consumir menos bebidas con cafeína
- Más potasio del banano, batatas y ciruelas secas
- Escoger fuentes de vegetales de proteínas en lugar de las carnes rojas

Influencia Del Padre

Padre Estricto= Hijos más delgados

Estando el día del padre a la vuelta de la esquina, tenemos una razón más para apreciar a los padres: Su estilo de crianza tiene el potencial de impactar el peso de sus hijos. Un estudio australiano que involucraba a casi 5.000 niños de entre 4 y 5 años de edad, determinó que los padres más tolerantes eran más propensos a tener hijos obesos en comparación con padres con un método más estructurado de crianza. De manera sorprendente, no se encontró dicha asociación por el lado de las madres, aunque otros estudios sugieren que los padres poco preocupados por el peso de sus primogénitos tienen los hijos más gordos.

Este descubrimiento se agrega a lo que ya conocemos acerca de los pronósticos de obesidad infantil, como por ejemplo peso al nacer, obesidad de la madre, lactancia artificial (Y en particular, dejar que los niños se lleven botellas a la cama). Mientras tanto, haga saber a los padres en sus vidas lo mucho que aprecian su sana influencia a haberles enseñado en su lugar qué alimentos los podían proteger contra el cáncer en la próstata, cáncer pancreático y otra variedad de dolencias.

Últimas Noticias

INFLUENCIA DEL PADRE

En esta Edición

Centro Dietético de Dole

- ¿REMOLACHAS PARA VENCER LA PRESIÓN SANGUÍNEA?
- INFLUENCIA DEL PADRE
- ¡PROMUEVA EL EJERCICIO, INCREMENTE SU SALARIO!

Archivo de Noticias de Nutrición

- ¡CELEBRE EL DÍA NACIONAL DEL QUINGOMBÓ!
- ¡ELIJA LAS PIEZAS!
- ¡NUEVO VIDEO!

¡Promueva El Ejercicio, Incremente Su Salario!

Hasta un 13% más en paga por medio de ejercicios frecuentes

Entre una de las muchas excusas utilizadas para obviar el ejercicio está la necesidad de quedarse largas horas en la oficina. ¿De qué otra manera vamos a avanzar financieramente? --¿Cierto? En realidad, las nuevas investigaciones sugieren que una manera más eficiente de obtener dicho incremento puede ser hacer ejercicios con más regularidad.

Un estudio reciente publicado en el *Boletín de Investigación Laboral* analizó información sobre 12.686 individuos en sus años de laborales productivos – 33 a 41 años de edad –que también resultan ser los años en los que se inicia el incremento de peso. El autor determinó que el ejercicio regular, como por ejemplo de aeróbicos, correr, nadar o andar en bicicleta, estaba vinculado a un 6% a 13% más de ingresos. ¡De hecho, en la correlación en realidad se volvió más sólida, mientras uno más se ejercitaba! El ejercicio moderado (1 a 2 veces por semana) rendía hasta un 6.1% de incremento salarial, pero el mejor retorno sobre el ejercicio lo disfrutaban las mujeres que hacían ejercicios aeróbicos más de tres veces por semana –¡Un bono financiero del 12.9%!

Estos hallazgos hacen eco en investigaciones similares que demostraron que el reducir su cintura puede engordar su billetera. En un análisis, las mujeres que disminuyeron un peso significativo –una caída de 10 puntos en BMI –incrementaron su patrimonio neto promedio en casi USD$ 12.000. ¿Por qué podría darse esto? Aunque la discriminación en el lugar de trabajo puede jugar un papel, otras investigaciones vinculan la obesidad con un mayor ausentismo y días de enfermedad. Además, se determinó que los empleados trabajan más rápido y más eficientemente en días que ejercitan que durante sus descansos para almorzar –mientras que aquellos que ejercitaban tres días por semana lograron más y tuvieron menos costos por cuidados de salud que sus compañeros sedentarios. La línea de fondo –si no es atraído por la promesa de una mejor salud y bíceps más grandes –deje que una cuenta bancaria más grande sea su incentivo para hacer ejercicios de manera más frecuente.

Archivo de Noticias de Nutrición

¡Celebre El Día Nacional Del Quingombó!

Su ingrediente espeso puede ayudar a minimizar el riesgo de melanoma

Finalmente llegó el verano –y aunque los cielos más soleados significan más diversión al aire libre, la protección contra el sol es clave no sólo para minimizar las arrugas, sino también para reducir el riesgo de melanoma y otros cánceres en la piel. El melanoma es la causa más común de cáncer en adultos jóvenes –con cerca de 80.000 melanomas nuevos que se espera se diagnostiquen en el 2013 (Las tasas han ido aumentando consistentemente durante 30 años). Se espera que aproximadamente 10.000 de ellos fallezcan. Afortunadamente, recientes investigaciones apuntan a compuestos alimenticios naturales que pueden jugar un papel en el manejo de riesgo.

Los científicos franceses trataron células cancerígenas de melanoma de ratones con un extracto de la vaina del quingombó. Cuarenta y ocho horas después, una inspección microscópica tridimensional revelaba una enorme reducción del 75% en la propagación del cáncer. Aparentemente el extracto del quingombó parecía curvar las membranas de las células cancerígenas –lo cual puede explicar el por qué la muerte celular se incrementó 23 veces en análisis en 3D.

Las investigación anterior básica determinó que el extracto de quingombó aliviaba los síntomas de depresión y epilepsia –mientras que otras investigaciones de laboratorio sugirieron que el quingombó podría ayudar contra daños cerebrales. Dichos hallazgos son muy preliminares, por lo tanto aún no cuente con una espesa taza de quingombó

para protegerse de enfermedades muy graves. Dicho esto el quingombó es una fuente incalculable de nutrientes importantes –una taza (crudo) proporciona un 50% de sus necesidades de manganeso, además de 70% de vitamina K diaria, 35% de vitamina C y 20% de folatos. El quingombó es popular en platos cocinados lentamente y estofados espesos. Para minimizar la textura algo pegajosa y gomosa del quingombó, mézclelo con ingredientes ácidos como por ejemplo cítricos, tomates y vinagre, como en nuestra receta del día Quingombó en Mariscos.

¡Elua Las Piezas!

A veces las partes llenan más que un todo

Si parece que sus planes de dieta se desmoronan quizás es tiempo de fraccionarlos. Esta es la sugerencia de una reciente investigación compartida en la Reunión Anual de la Sociedad para el Estudio de Conductas de Ingestión. En este estudio, tanto ratones como hombres reaccionaron de manera similar cuando se les sirvió alimentos presentados ya sea como un todo, o en pedazos. En el estudio humano, estudiantes de edad universitaria comieron más cuando se les sirvió una comida acompañada con una rosquilla entera –versus una rosquilla cortada en cuatro partes. ¿Por qué podría ser esto, si ambas comidas eran del mismo tamaño y ofrecían la misma cantidad de calorías? Devina Wadhera, Doctora Especialista, de la Universidad Estatal de Arizona y la autora principal de la presentación especula, en base a investigaciones anteriores, que los pedazos de alimentos más pequeños obligan a quienes comen a comer más lento, permitiendo que haya una saciedad. Al igual que otras técnicas cuidadosas para comer, coloca obstáculos muy pequeños para incentivar la degustación, la masticación y el saborear la comida –lo opuesto a devorarla completamente.

En el estudio básico, al darles la opción a los roedores ya sea de diez pellets de 30 mg de alimento vs. un pellet de 300 mg de alimento prefirieron las piezas más pequeñas, aunque terminaron comiendo la misma cantidad en ambos casos. ¿Qué nos llevamos con esto? Moderar su masticación, escoger bocados del tamaño de una mordida en lugar de alimentos que le exigen morder pedazos de un todo más grande (Por ej. tajada de pizza, un trozo de chocolate negro o una mega rosquilla). Para comenzar ya su dieta, intente otras maneras de cambiar su alimentación a pasos más lentos:

- Músculos tensos (Como el apretar un puño) podrían incrementar la fuerza de voluntad en un 140%.
- Cubiertos para comer pequeños –estos en realidad lo hacen comer más rápido.
- Cambiar a su mano menos dominante –o utilizar palillos (Aunque no le sugerimos que intente con ambos simultáneamente –¡puede que muera de hambre!)
- Y más importante, replétese de frutas y vegetales, cargados de nutrientes, pero bajos en calorías –llenándose y ayudándolo a vencer las ansias cumpliendo con las necesidades de nutrientes.

¡Nuevo Video!

Visita al mercado de hortalizas de Hunt's Point

Venga con nosotros detrás de las escenas del Mercado de Hortalizas de la Terminal de Hunts Point, ubicado en el Bronx, NY; ¡el mercado de hortalizas al por mayor más grande del mundo! Se entregan hortalizas frescas diariamente al Mercado de Hunts Point vía aérea, marítima y en tráiler remolcados de casi todos los estados y de más de 50 países –esto incluye las piñas de Dole de Costa Rica, las ensaladas de Dole de toda América y bananas de los trópicos. Las frutas y vegetales son productos perecederos –por lo que implica una enorme y ágil coordinación y dedicación a la calidad llevar las hortalizas del campo a la mesa. Estamos emocionados de destacar a algunos de los héroes ocultos de este complicado proceso, quienes nos ayudan a proveer a los clientes con los alimentos más sanos de la tierra. Vea el video AQUÍ

HERRAMIENTAS PARA INSCRIBIRSE

REGÍSTRESE / BÚSQUEDA DE TEMAS / GUÍA DE EDICIONES / CANCELAR REGISTRO

EQUIPO DEL EDITORIAL

INSTITUTO DE NUTRICIÓN DOLE / EDITOR PRINCIPAL: JENNIFER GROSSMAN

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 2013 de Dole Food Company Inc.
Cualquier reproducción sin el permiso expreso de Dole Food Company está estrictamente prohibida
www.dole.com