Novedades sobre nutrición
Alimentando al mundo con conocimientos

Abril del 2013

Centro Dietético Dole

Una visión aguda a base de verduras

Celebre el mes de la visión saludable con espinacas, coles rizadas, coles crespas y más

¿Quiere músculos tan poderosos como los de Popeye? Entonces tome nota de su dosis diaria de espinacas, y podría poner fin a las cataratas. Los investigadores de la Universidad Brigham Young analizaron información nutricional de más de 35.000 mujeres para determinar cómo los niveles de consumo de carotenoides como la luteína y la zeaxantina afectan el predominio de cataratas. Aquellas que consumían la mayor cantidad –6.700 microgramos/día –disfrutaban de un riesgo menor del 18% de desarrollar cataratas.

Es relativamente fácil comer verduras, dado que ¾ de taza de espinaca cocida –o cualquiera de las otras hojas vegetales listadas a continuación –proporcionan más de la cantidad máxima de consumo de luteína y zeaxantina en el estudio. La luteína y la zeaxantina son pigmentos que pueden ayudar a que sus ojos filtren los dañinos rayos del sol, y protegerlo así contra la degeneración macular, la causa principal de ceguera en personas mayores de 65 años. Estos compuestos junto con la vitamina A hacen que todas las verduras a continuación sean una ayuda potencial para la salud ocular.

Vegetales de hoja verde	Luteína / Zeaxantina (3/4 de taza cocida)
Espinaca	15.266 mcg
Col rizada	17.790 mcg
Hojas de nabo	9.115 mcg
Hojas de diente de león	7.212 mcg
Hojas de mostaza	6.260 mcg
Col crespa	10.964 mcg

ADICIONAL: Los vegetales de hoja verde bajos en calorías pueden ayudarlo a combatir la obesidad. Luego de revisar más de 20 estudios, investigadores israelitas hallaron un vínculo consistentemente sólido entre la obesidad y algunas enfermedades oculares, incluyendo cataratas.

Las ricas comidas diarias con carnes implican menos días de vida

Carnes más procesadas = 18% más de riesgo de una muerte anticipada

Los aficionados de cenas y comidas de autoservicios se refieren de manera simple a sus hamburguesas, tocino y perros calientes grasosos y procesados diciendo que están “para morirse”. Resulta ser que pueden estar en lo cierto. Se siguió un estudio de gran escala de casi medio millón de europeos escogidos de diez países durante casi 13 años, luego se compararon los patrones dietéticos tal como se registraron en historiales alimenticios con los resultados de salud. Para el 9

Últimas noticias

CANCIÓN DE CUNA TROPICAL

In this Issue

Centro Dietético de Dole

- VISIÓN AGUDA A BASE DE VERDURAS
- LAS RICAS COMIDAS DIARIAS CON CARNES IMPLICAN MENOS DÍAS DE VIDA
- MENOS DIABETES CON EL BRÓCOLI

Archivo de noticias de nutrición

- CANCIÓN DE CUNA TROPICAL
- ¡NUEVO! UN MINUTO DE NUTRICIÓN CON DOLE
- QUE VIVA EL MATRIMONIO

Receta del día

Fritura de sésamo y jengibre con brócoli y camarón

de junio del 2012, más de 26.000 participantes del estudio –uno de cada 17– habían fallecido. Pero si usted estuviera entre aquellos con el consumo mayor de carne procesada (Más de 5,6 onzas –o el equivalente a dos tajadas de tocino diario) tendría un 44% más de probabilidad de estar entre los fallecidos, que aquellos que comieran menos de 0,7 onzas. Estos fueron los resultados luego de ajustarse a otros hábitos poco saludables que también estuvieron más altos entre los amantes de comidas deliciosas –obesidad, fumar, tomar, etc.

Aunque el 44% representa un riesgo mayor de muerte por cualquier causa –las enfermedades cardiacas y el cáncer tienen vínculos importantes. Esto respalda investigaciones anteriores las cuales determinaron que los…

Los consumidores que comían más carne procesada tenían un 67% más de probabilidad de desarrollar un cáncer pancreático. Otro estudio determinó que algo tan simple como un perro caliente pequeño o cuatro pedazos de tocino por día se transforman en un 38% más de riesgo de un cáncer al estómago. Además las dietas ricas en comidas procesadas –no sólo carnes– se han asociado a tasas de depresión más altas en un 58%. Por lo tanto, manténgase más contento, saludable durante un mayor tiempo manteniendo su dieta simple y natural con muchos alimentos como frutas y vegetales.

Abajo la diabetes, que viva el brócoli

Las verduras crucíferas reducen en un 73% los radicales libres peligrosos

Es el mes para derrotar a la diabetes –y uno de los alimentos alimenticios que debe guardar en su arsenal dietético es el brócoli, el cual puede proteger los vasos sanguíneos de daños que cuadruplican el riesgo de una enfermedad cardiaca. La azúcar en la sangre alta en los diabéticos puede triplicar sus niveles de radicales libres –las moléculas inestables que siembran daños en las células saludables, incluyendo aquellas que revisten los interiores de nuestras arterias y venas.
La salud vascular comprometida contribuye a una variedad de males diabéticos, que van desde trastornos a los riñones hasta ataques cardiacos e infartos. Afortunadamente, una investigación alentadora muestra que el consumo de brócoli puede contrarrestar esta disfunción.

Observando el revestimiento de los vasos sanguíneos humanos en condiciones de laboratorio investigadores británicos determinaron que el sulforafano –un antioxidante indirecto en el brócoli y otros vegetales crucíferos –reduce la producción de radicales libres en un 73%. El sulforafano desencadena una reacción bioquímica en cadena, activando las enzimas desintoxicadoras de Fase II, las cuales en cambio protegen el sistema circulatorio del cuerpo de una oxidación excesiva.

Todo el mundo, incluyendo a los diabéticos, pueden disfrutar de otras innumerables ventajas saludables del brócoli:

- Comer solamente ½ taza ya sea de brócoli o de coliflor por semana podría reducir el riesgo de cáncer en la próstata casi en la mitad, de acuerdo a un estudio publicado en el boletín del Instituto Nacional del Cáncer.

- Un estudio del Boletín de Neurociencias sugiere que los compuestos en el brócoli podrían ayudar a concentrar ciertas proteínas que protegen el cerebro luego de una herida.

- Un estudio publicado en el boletín de Investigación Clínica del Cáncer determinó que un compuesto derivado del brócoli combate las CSC (Células Madre Cancerígenas por sus siglas en inglés), las cuales se desarrollan únicamente como células cancerígenas, sembrando malignidades y conduciendo a una reincidencia de cáncer. Este compuesto, denominado sulforafano, destruyó hasta un 80% de las CSCs malas.

Una manera deliciosa de disfrutar del brócoli, pruebe nuestra Fritura de Sésamo y

Jengibre con Brócoli y Camarón.

Archivo de noticias de nutrición

Canción de cuna tropical

¡Quédese dormido y durante más tiempo con los kiwis!

¿Tiene problemas al quedarse dormido o para levantarse y tiene alguna dificultad para volver a dormir? ¿Le sonamos como uno de los avisos ubicuos de televisión que lanza todo tipo de ayuda farmacéutica para dormir? Bien, es hora de levantarse –o de quedarse dormido– con los kiwis, los cuales pueden ayudarle a dormir fácilmente, más profundamente y por mayor tiempo, ¡con mayores beneficios de salud!

No nos malinterprete, los medicamentos prescritos e incluso los de venta sin receta médica pueden ser efectivos –pero a menudo estos vienen con precios de venta altos, efectos secundarios y un riesgo de dependencia. ¿Creería usted que una golosina tropical nocturna podría darle una ayuda similar a la hora de dormir? Antes de que nos diga "ni lo sueñes", vea las pruebas: Cuando se le pidió a 24 voluntarios que consuman kiwis una antes de la hora de dormir durante cuatro semanas, terminaron durmiendo un 15% más –y quedándose dormidos un 41% más rápido en comparación con la línea de base… (Días sin consumo de kiwis antes o después del período de estudio).

Es necesario investigar más para determinar qué hace que el kiwi sea un somnífero tan suculento, pero no cabe duda de que estas maravillas velludas son "extra fuertes" en lo que respecta a nutrición: Las "dos unidades recomendadas" al momento de ir a la cama proporcionan además un 190% de vitamina C, 75% de vitamina K, 20% de fibra, 14% de potasio por sólo unas 92 calorías. Además los kiwis están cargados con enzimas poderosas –actinidinas– las cuales los investigadores de laboratorio de Dole descubrieron están concentradas en la pulpa verde ácida. Con esta composición de nutrientes, no es de sorprenderse que la ciencia preliminar esté descubriendo otros beneficios potenciales del kiwi, incluyendo una reducción de las grasas en la sangre y posiblemente disminuyendo el riesgo de coágulos en la sangre, es un alivio significativo a quienes sufren de estreñimiento crónico e incluso de síntomas reducidos de asma. ¿Nuestra manera favorita para disfrutar el kiwi fresco? –aparte de cortado en tajadas– Se pueden hacer fácilmente deliciosos y nutritivos helados de bananas y kiwis congelados –como un dulce con Yonanas® tal como se demuestra en este video: Hacer clic para ver.

¡Nuevo! Un minuto de nutrición con Dole

El brócoli y la fibra de plátano pueden ayudarlo con la enfermedad de Crohn, Hallazgos de estudios básicos

Esto acaba de llegar del archivo de noticias de Dole – Elizabeth Imus reporta sobre un estudio de la Universidad de South Carolina que determinó que los atletas ejercitan un 13% más con el compuesto de quercetina que se encuentra en las manzanas, fresas y cebollas. Hacer clic para ver.

Un hurra para el matrimonio

Las mujeres casadas toman más, los hombres casados toman menos

Abril es el mes de consciencia sobre el alcohol; un momento para reflejar acerca de una curiosa dicotomía entre cómo el matrimonio afecta los hábitos de tomar de los esposos y esposas. El matrimonio de largo plazo conduce a que las mujeres tomen más –y a que los hombres tomen menos– que antes de haberse unido. Por lo menos esta es la sugerencia de un análisis de datos longitudinales de 5.305 hombres y mujeres entrevistados en el transcurso de 6 años en distintas fases de su matrimonio.

Los resultados muestran que los hombres casados consumen menos bebidas en comparación con sus amigos solteros, divorciados o viudos. Por otro lado, las mujeres consumían más bebidas que aquellas recientemente enviudadas. Ahora, antes de que pegue un salto con la conclusión de que las mujeres casadas simplemente están ahogando los agravios del matrimonio en sus martinis, la causa más probable de esta disparidad es que los cónyuges se están adaptando mutuamente a sus hábitos y a las circunstancias de la vida de casados. Los hombres pasan menos noches fuera bebiendo con los amigos (Otra razón para abrazar a su esposo en el Día de Aprecio al Marido, 20 de abril). En general, y en vista de que los hombres consumen más alcohol que las mujeres, el incremento de consumo de sus esposas con las copas se atribuye a su tendencia a igualar los hábitos de los maridos.

¿Cómo impactan estos factores a la salud? Aunque beber excesivamente incrementa el riesgo para ambos géneros –riesgo mayor de infarto, caderas más anchas, daño cerebral permanente y enfermedades del hígado para nombrar algunas –el cerebro de la mujer es incluso más vulnerable a lo devastador del abuso del alcohol. Además, incluso beber moderadamente incrementa en la mujer un riesgo al cáncer de mamas, particularmente entre las mujeres más jóvenes en edad de reproducción. Finalmente, la capacidad de metabolizar de cada uno disminuye con la edad –haciendo que beber regularmente en la tercera edad agrave las deficiencias nutricionales, ya que el consumo de alcohol puede agotar los niveles de folato, B6 y Omega-3. Si beber habitualmente lo tienen preocupado, intente desarrollar nuevos hábitos, como cambiar por cerveza sin alcohol, lo cual revierte en beneficios para la salud o beber jugo de uvas, lo que también tiene aquellos beneficios del vino rojo de bajar el colesterol HDL, sin riesgos para la salud.

Receta del día

Fritura de sésamo con jengibre con brócoli y camarones

Ingredientes

2	Tazas de brócolis Dole® con cogollo de ½ pulgada cocidas hasta que estén tiernas
1	taza de cebollas rojas Dole cortadas de manera fina
2-3	Cebollas verde Dole, cortadas de manera fina
5	Onzas de camarón cocido y pelado, cortado en pedazos de ½ pulgada
1/2	cucharadita de aceite de sésamo
3	huevos grandes
4	claras de huevos grandes
2	cucharadas de harina para uso general
1	cucharada de fécula de maíz
1	cucharada de Jugo de piña Dole
1/2	taza de caldo vegetal
1	cucharada de salsa de soya baja en sodio
1	trébol de ajo, molido
1/2	cucharadita de jengibre pelado y rallado

Porciones: 4

Tiempo de cocción: 15 minutos

Tiempo de preparación: 20 minutos

Directions

- **Mezclar** el brócoli, cebolla roja, cebolla verde, camarón y aceite en una cacerola grande.
- **Bata** los huevos, claras de huevo y harina en otra cacerola hasta que esté bien mezclado. Coloque encima de esta la combinación de vegetales; mezcle bien y deje a un lado.
- **Agitar** la fécula de maíz y el jugo de piña en una olla pequeña. Agregue el caldo, salsa de soya, ajo y jengibre. Hierva con calor moderado, agitando constantemente. Continúe cocinando de 2 a 3 minutos, hasta que se espese. Mantenga caliente la salsa.
- **Recubra** el sartén grande a prueba de horno y no adherente con un espray de cocina. Caliente el sartén con calor moderado a bajo. Agite los huevos y la mezcla de vegetales y coloque en el sartén, emparejando la mezcla en una capa uniforme. Tápela.

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