



## Novedades sobre nutrición

Alimentando al mundo con conocimientos

Mayo del 2013

### Centro Dietético Dole

#### ¡Mamá Tenía Razon!

En Este Día de la Madre – Honremos Sus Consejos



Como muchos niños (puede que incluso los suyos) puede que recuerde las advertencias de mamá sobre comer sus vegetales, siendo esto una causa de guerra y justificando una resistencia pasiva por no decir una verdadera insubordinación, siendo las ocasionales coles de Bruselas lanzadas en un movimiento táctico contra su hermano menor. Estando ya cerca del día de la madre, por qué no aprovechar esta oportunidad para reconocer que mamá tenía razón –no sólo con respecto a comer sus vegetales, sino también con respecto a muchos otros temas también relacionados a la nutrición. Hoy en día la ciencia da un soporte al “porque yo te lo dije” como una razón del por qué se deben seguir las advertencias malignas. A pesar de que cada familia es diferente, hicimos una encuesta al personal del DNI sobre uno de los más frecuentes aforismos alimenticios de sus propias madres. Puede que estos lo inspiren a agradecerle a su propia madre por todos sus regaños nutricionales durante todos estos años:

**“Continúa comiendo normalmente.”** Esta era una de las ligeramente sarcásticas respuestas de mamá a los anuncios periódicos de su hija de que iba a entrar en una dieta. Traducción: Es comer anormalmente, masticar compulsivamente, ser adicto a bolsas de comida chatarra, comer más allá del cansancio y del punto de saciedad –lo que conduce a subir de peso. Pasar de comer en exceso anormalmente a comer anormalmente poco implica un ciclo de extremos, de los cuales ninguno es saludable.

**“No digas que estás repleto”** El punto era que decir que estaba repleto no sólo sonaba vulgar, ¡sino que también significa que comió demasiado! Las investigaciones demuestran que pasada la edad de 4 años los niños tienden a comer lo que tienen enfrente de ellos, al igual que los adultos, por lo que esta medida de cuidado es inútil si no está acompañada por porciones con tamaño para niños –así como también el siguiente consejo.

**“¡No comas demasiado rápido!”** Cuando se digiere la comida, el cuerpo libera un químico llamado CCK (Colecistoquinina) el cual dice al cerebro cuándo ha comido lo suficiente para satisfacer su apetito. Pero toma aproximadamente 20 minutos desde el momento en que comienza a comer hasta que su mente recibe el mensaje. Si usted se apresura durante una comida puede que ya esté en su segunda porción de postre antes de que su mente se haya percatado de los hors d’oeuvres que consumió. “¡Siéntate recto!” ¿Por qué califica este como un consejo de dieta? Porque una postura apropiada permite una digestión adecuada, dejando que la comida se asiente en el fondo del estómago, lo cual ayuda al cuerpo a reconocer cuándo ha comido lo suficiente. No es de sorprenderse el por qué los fiesteros romanos preferían recostarse (y no es de sorprenderse que con frecuencia hayan sentido la necesidad de vomitar en lo posterior).

**“¡Apaga la televisión!”** Puede que esto no suene como una pauta de digestión, pero de hecho algunos estudios han correlacionado la cantidad de tiempo que los niños invierten frente al televisor y su peso. De acuerdo a investigaciones publicadas en el *Boletín Internacional de Obesidad*, los niños que miran más de tres horas de televisión por día tienen un 50% más de probabilidad de ser obesos que chicos que ven menos de dos horas. Esto es bastante atemorizante cuando se considera que el niño promedio pasa cerca de cuatro horas en frente del televisor. En el transcurso de un año, ese niño habrá visto 10.000 comerciales de alimentos –95% de los cuales son de comida chatarra, bebidas refrescantes y golosinas. La Academia Americana de Pediatría recomienda

### Últimas Noticias



LOS INCREÍBLES  
ESPÁRRAGOS

### En esta Edición

#### Centro Dietético de Dole

- MAMÁ TENÍA RAZÓN
- ¡REGOCIJO DE LOS AMANTES DEL AJO!
- ENTREVISTAS AARP, DAVID MURDOCK, PRESIDENTE EJECUTIVO DE DOLE

#### Archivo de Noticias de Nutrición

- LO INCREÍBLE DE LOS ESPÁRRAGOS
- ALIMENTOS FÉRTILES PARA NUEVOS PAPÁS
- ¡NUEVO VIDEO! ADQUIERA PRIMAL CON MARK SISSON

### Receta del Día



Rapini Picante con  
Ajo y Orégano

mantener el tiempo para ver televisión por debajo de las dos horas. Y guardar lo mejor para el final...

**“¡Come tus vegetales!”** No sólo los vegetales y las frutas suministran los nutrientes necesarios para un desarrollo saludable, sino que también sirven como una protección contra la obesidad y una serie de enfermedades que se solía pensar eran males de los adultos –pero cuyas raíces estamos descubriendo ahora en la niñez temprana.

Las autopsias de niños que mueren en accidentes muestran un inicio de acumulación de grasas en las válvulas cardíacas tan solo a la edad de tres y una acumulación arterial en niños ya a la edad de diez. En un artículo del *Wall Street Journal* sobre “Cómo darle una vida más larga a su hijo”, la corresponsal Tara Parker observaba: “Puede ser difícil pensar que las decisiones de salud que toma para un infante de 5 años de edad aún se pondrán de manifiesto cuando éste o ésta tengan 50 años. Pero la creciente evidencia demuestra que en realidad la infancia es la mejor época para comenzar a proteger un cuerpo que envejece, asegurándole toda una vida de buena salud.”

¿Cómo? Incluso mucha más evidencia ha concluido durante un buen tiempo que una dieta rica en vegetales y frutas puede ayudar a proteger contra el cáncer, enfermedades cardíacas y coronarias y otra serie de enfermedades. Las frutas y vegetales también se han vinculado con una mejor salud respiratoria y un riesgo reducido de asma en niños.

Otras investigaciones de la Universidad de Tennessee sugieren que las frutas y vegetales pueden fortalecer los huesos en las niñas. El estudio determinó que aquellos participantes del estudio quienes comieron por lo menos tres porciones de frutas y vegetales por día tuvieron huesos más grandes que aquellos que los pasaron por alto.

Esto no significa que toda la tutoría de mesa de su madre resultó ser cierta. Si su madre lo hacía sentir culpable para que limpie su plato por los niños que morían de hambre en la India, puede que haya seguido este consejo en la adultez, sólo para darse cuenta que la comida que se rehusó a desperdiciar conscientemente ha ido a parar a su cintura (y para darse cuenta que también la obesidad ha reemplazado a la desnutrición en el Tercer Mundo).

Si este es el caso, entonces el soltar esta carga de la niñez lo ayudará a soltar algunas libras no deseadas. Sin embargo, la mayoría de nosotros puede recordar más de unas cuantas cuestiones contenciosas por las que discutimos con mamá, sin haber llegado a aceptar alguna vez a que después de todo ella tenía razón. Por lo tanto si está desconcertado en cuanto a qué escribir en la tarjeta del día de la madre de este año, envíele su propia lista de reconocimientos tardíos por las maneras en las cuales ella abrió el camino para una alimentación saludable en el futuro –incluso si estuvo en contra de ella en esos varios pasos del camino.

## ¡Regocijo de Los Amantes Del Ajo!

Celebre con Sabor el Mes de la Prevención Nacional de la Osteoporosis...



Picado, en rodajas, asado –el ajo es una de las mejores maneras de poner sabor, y ahora nuevas investigaciones sugieren que podría tener potencial de desarrollar huesos más fuertes. Esto es una gran noticia para el Mes de la Prevención Nacional de la Osteoporosis, ya que de 30 a 40 millones de norteamericanos están en riesgo de la enfermedad. Los estimados sugieren que aproximadamente la mitad de las mujeres –y una cuarta parte de los hombres mayores de 50 años se romperán un hueso debido a la osteoporosis. El riesgo es mayor entre las mujeres post-menopáusicas, ya que los niveles mermados de estrógeno señalan grandes pérdidas en la densidad mineral ósea.

Afortunadamente, nuevos estudios muestran cómo el ajo –aquel bulbo oloroso y picante –podría beneficiar a los huesos. Cuarenta y cuatro mujeres postmenopáusicas (45 a 65 años de edad) tomaron diariamente el equivalente a dos dientes de ajo o placebos durante un mes. El grupo del ajo registró una caída del 38% en ciertos marcadores sanguíneos asociados a la pérdida ósea. Los marcadores están asociados con la filtración

de calcio desde los huesos a la sangre, por lo tanto los científicos especulan que una caída puede ayudar ofreciendo una protección contra este proceso. Estos resultados pueden ayudar a explicar el por qué un estudio en gemelos determinó que el gemelo que comió más verduras con bulbos (ajo, puerro, cebolla, chalote, etc.), gozó de un 11% menos de riesgo de osteoporosis en comparación con su hermano gemelo.

Si el sabor del ajo no fue un incentivo suficiente para disfrutar de sus varios usos, ¿qué hay con respecto a los beneficios cardiacos potenciales? Se determinó que el aceite de ajo reduce la diabetes –daño inducido a las células cardiacas, en un estudio en animales. El ajo y sus parientes están también siendo estudiados por una protección potencial contra algunos cánceres como el de la próstata. Nos encanta el ajo en nuestra receta del día Rapini Picante con Ajo y Orégano. Mientras tanto, a continuación tenemos otros consejos nutricionales y de estilo de vida para el fortalecimiento de la columna vertebral (Y el resto de su esqueleto):

- Reducir el consumo de sal, para frenar la pérdida de calcio.
- No olvide la vitamina D –haga verificar sus niveles, y mejore sus huesos con salmón enlatado, exposición sensible al sol y hongos y polvo de hongos con vitamina D.
- Tenga preferencia por la sandía, tomates y las guabas –todos contienen licopeno, vinculado a un riesgo menor de osteoporosis.
- Agregue más zanahorias y melón a sus compras –estos tienen lo máximo de beta-caroteno, vinculado a una mayor masa ósea entre las colegialas féminas.
- Todos estos pasos lo ayudarán a mantener un peso saludable –una buena cosa, ya que una mayor masa de grasa está vinculada a una menor densidad mineral ósea.

## Entrevistas de AARP a David Murdock, Presidente Ejecutivo de Dole

“Creo Que Cualquiera Que Desea Vivir Después de los 100 Años Puede Hacerlo!”



El Presidente Ejecutivo de Dole, David H. Murdock se encuentra muy ocupado dirigiendo la compañía de frutas frescas y vegetales más grande del mundo sentarse tranquilo suficiente tiempo para la mayoría de entrevistas de los medios, pero dada su membresía de 40 millones de AARP –y su pasión por la longevidad, el filántropo y legendario empresario estuvo de acuerdo en compartir sus opiniones con la revista de la organización.

La entrevista a la cual se puede acceder en este medio, detalla cómo el Sr. Murdock cambió de manera radical su estilo de vida y dieta luego del fallecimiento de su amada esposa Gabriele por cáncer a la edad de 43. Aunque ha renunciado a todas las carnes rojas, éste come una dieta diaria de pescado, fruta, vegetales, nueces y granos enteros. La entrevistadora Jessica Wapner quedó maravillada con los resultados: “Si ver es creer, la dieta inusual de Murdock está compensando. Su complexión es definida, sus ojos son claros y se para de aquel lujoso sofá sin ningún esfuerzo. Y su traje diplomático cubre de manera suelta su cuerpo de 5 pies 8 pulgadas, y con una pizca de amor logra interrumpir una física de otro modo tensa. Murdock se levanta a las 4:30 am y hace ejercicios todos los días...su voz casajosa pero poderosa, como si emitiera una orden. Y su mente es aguda.”

Inspirado por la dramática diferencia que la dieta ha jugado en su propia vida, el Sr. Murdock fundó el Dole Nutrition Institute, que publica este boletín así como también un patrimonio de materiales y videos educativos adicionales. El Sr. Murdock también ha creado el Campus de Investigación de North Carolina, en donde el Laboratorio de Investigación de Dole Nutrition simultáneamente con científicos de ocho importantes universidades. La pasión de Murdock es claramente evidente en esta entrevista, y ayuda a proporcionar un propósito más alto para todos nosotros quienes tenemos el privilegio de trabajar en esta gran compañía. [Encuentre la entrevista completa aquí.](#)

# Archivo de Noticias de Nutrición

## Lo Increíble de los Espárragos

Los Compuestos en Sus Extremos Podrían Algún Día Combatir el Cáncer



¿Conoce usted aquel cliché antiguo “a veces un fin es realmente un comienzo”? Bueno, en el caso del espárrago, realmente podría ser cierto. ¿Y por qué? En lo que respecta al espárrago, son sus delicadas puntas las que reciben toda la atención –los leñosos, no comestibles “extremos” se cortan y se descartan. Aun así puede que los bordes de los espárragos retengan el inicio de todo un nuevo futuro en investigación anti-cáncer.

De hecho, los científicos chinos están investigando compuestos denominados saponinas en los extremos de los espárragos. En condiciones de laboratorio, se determinó que el extracto de saponina inhibía las líneas celulares de cáncer de mamas, colon y pancreático en un promedio del 60%. Poniendo a cero células de cáncer de mamas determinaron que las saponinas en realidad incrementaban la destrucción de las células cancerígenas (Denominado apoptosis) en un 14.5% y así también reduciendo su malignidad de un 50 al 80%.

Será necesaria mucha más investigación para confirmar si estos compuestos podrían o no y cómo ayudar a protegernos del cáncer, pero mientras tanto, guardaremos aquellos extremos de los espárragos para el exprimidor, mientras que disfrutamos del fabuloso sabor y beneficios potenciales del resto de la encantadora planta del espárrago. Por ejemplo, el espárrago puede ofrecer cierta protección contra el daño del hígado asociado con el consumo de alcohol. Un estudio de laboratorio publicado en el *Journal of Food Science* determinó que el extracto de espárrago redujo la toxicidad en el hígado por el alcohol en un 42%. Además, la fibra prebiótica del espárrago ayuda a alimentar a la bacteria gastrointestinal protectora con protecciones contra los virus alimentarios. La misma fibra ayuda a combatir los incrementos de peso no deseados y promueve la fortaleza ósea.

No es de sorprenderse que el espárrago lidere como el vegetal favorito de los americanos de acuerdo a una encuesta de 10.000 lectores de Bon Appetit. Este vegetal muy popular abarcó un 51% de los votos en comparación con el brócoli 32% y maíz 24%. Es mejor consumir tajadas de espárragos en el día en que los compra, ya que el sabor y las vitaminas tienden a disminuir mientras más tiempo los mantenga. Pero si necesita guardar sus espárragos de un día para otro, corte los extremos (¿Para exprimirlos después?) y colocar los tallos de pie en una cacerola de agua en el refrigerador. Luego disfrutarlos al vapor, asados o en nuestro aderezo de Espárrago con Mango.

## Alimentos Fértiles para Nuevos Papás

Los Tomates, la Sandía y la Guaba Contienen Licopeno para la Vida



El día de la madre puede ser una ocasión de sentimientos encontrados para las parejas que tratan de concebir sin éxito. Aunque menos del 1% de la población masculina sufre de problemas de fertilidad, puede ser un desafío que oprima el corazón a las parejas afectadas. Afortunadamente para estos posibles padres, las nuevas investigaciones sugieren una promesa de que los factores nutricionales incrementen la fertilidad enfocándose en un fotoquímico encontrado en muchas frutas rojas.

Los investigadores checos tomaron a 44 hombres infértiles e incrementaron su consumo del antioxidante carotenoide licopeno –derivado en este caso del puré de tomate, pero también abundante en la sandía, guaba y pomelo rojo. Luego de tres meses de licopeno complementario, siete de los hombres previamente infértiles pudieron embarazar a sus esposas. Estos fueron embarazos espontáneos, por ejemplo sin utilizar IFV (Fertilización In vitro). Luego de la IFV, el licopeno ayudó a producir 15 embarazos exitosos adicionales. Los investigadores especularon que el compuesto de la fruta ayudó a mejorar los valores

antioxidantes del esperma—así como también la concentración relativa de ácidos grasos omega-3 saludables vs. omega 6.

Al consumir alimentos enteros vs. suplementos, uno se beneficia de los muchos nutrientes simbióticos adicionales que la Madre Naturaleza ha dotado en frutas y vegetales. ¿Por lo tanto, qué tanto necesitaría comer para consumir el equivalente de los 20mg/día utilizados en el estudio?

Alimentos	¿Qué tanto?
Tomates Frescos	4-5 grandes
Pasta de Tomate	4-1/2 cucharadas
Jugo de Tomate (Enlatado)	1 taza
Sandía	1-1/2 pedazos

Aunque es necesaria más investigación para confirmar los efectos de fertilidad del licopeno, comer más de los alimentos anteriores puede proveer de otros beneficios a la salud. Los científicos ingleses determinaron que los tomates reducen el daño de quemaduras de sol en un 33%. El licopeno también puede ayudar a reducir el riesgo de infartos, osteoporosis, enfermedades cardíacas y cáncer en la próstata. En cuanto a la fertilidad del hombre, otros factores dietéticos que pueden mejorar los trastornos en la concepción incluyen cambiar a una dieta más flexible que incluya pescado (En un estudio básico se determinó que los ácidos grasos del omega 3 incrementan el conteo de esperma) y muchas frutas y vegetales que proporcionan la fibra, folatos y vitamina C vinculados con una calidad mayor del esperma. En contraste, el consumo diario alto de carnes y productos lácteos enteros se correlaciona con una calidad pobre del esperma. Una dieta en base a plantas hace más fácil mantener un peso saludable, lo cual da soporte a la salud reproductiva tanto en hombres como en mujeres.

## ¡Nuevo Video! Adquiera Primal con Mark Sisson

Beneficios de Salud al Estilo de vida de Cazador Recolector con Gurú del Paleo



La dieta Caveman de Paleo es la tendencia con más impacto en nutrición y pérdida de peso –y aunque existen distintas variaciones, la más celebrada es Primal Blueprint de Mark Sisson. Ya sea en sus libros y libros de cocina más vendidos, o su blog con alta calificación, *Mark's Daily Apple*, Mark sostiene una dieta y estilo de vida en base a un entendimiento de la ciencia en evolución. “Creo que es más importante comer, trasladarse y vivir de acuerdo a cómo están diseñados los humanos,” dice éste “y no de acuerdo a los desarrollos artificiales de la sociedad en los últimos 100 años.”

Las recomendaciones dietéticas de Mark incluyen bastantes alimentos frescos (“una cantidad imprudente de vegetales” y “antioxidantes en cantidad”), ácidos grasos omega 3 del pescado y actividad diaria. ¿Su comida favorita? “Una gran ensalada, de 20 ingredientes con salmón, atún o pavo, nueces y “muchos vegetales” como pimientos, brócoli, pepinos y alcachofas. Siempre digo “los verdaderos hombres comen lechuga”. Mark y su espectacular esposa, Carrie nos dieron la bienvenida en su casa de Malibu, solo a un salto y brinco de la Oficina Matriz de Dole, para una entrevista sobre cómo podemos incorporar ciertos elementos del estilo de vida de cazador, recolector a nuestras ocupadas y modernas vidas. [Vea aquí la entrevista en video](#), y ¡Entre en contacto con su propia originalidad evolucionaria!

## Receta del día

### Rapini Picante con Ajo y Orégano

#### Ingredientes

- 1 Racimo de Rapini de DOLE®,  
termina cortado y enjuagado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2-3 dientes de ajo grandes y picados
- 1/2 orégano picado, molido
- 1/4 cucharada de pimienta roja,  
sal molida al gusto



**Porciones:** 4

**Tiempo de cocción:** 7 minutos

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

#### Direcciones

- Cocinar el rapini en agua hirviendo y salada en una olla grande para salsas durante 2 a 3 minutos o simplemente hasta que esté tierno; drenar. Enjuagar con agua fría; picar de manera ordinaria y drenar nuevamente.
- Caliente el aceite en la misma olla para salsas. Agregue el rapini y ajo picados, pimientos rojos y orégano molidos; cocina agitando de 3 a 4 minutos. Sazonar con sal al gusto.

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