



# Novedades sobre nutrición

Alimentando al mundo con conocimientos

Febrero de 2014

## Centro Dietético Dole

### Celebremos El Mes Del Corazón Americano

Menos posibilidades de ataques cardiacos repetidos con más frutas y vegetales



“Aquellos que no aprenden de la historia están condenados a repetirla”, famosa cita de Winston Churchill. Lo que es cierto en geopolítica puede aplicarse de igual manera a cuestiones del corazón, por lo menos en lo que concierne a dietas, así lo sugieren las nuevas investigaciones.

Aproximadamente 3/4 de los 715.000 ataques cardiacos sufridos por año en este país son los primeros ataques cardiacos. Muchos de estos pacientes creen que los medicamentos por sí solos los protegerán de otro ataque. Pero un estudio recientemente publicado en *Circulation*, el boletín de la Asociación Americana del Corazón, destaca el poder preventivo de una dieta a base de plantas, en primer lugar no sólo en reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, sino también en la recuperación y en prognosis de largo plazo. Se compiló información de 32.000 patrones dietéticos en 40 países y se hizo una referencia cruzada con resultados de salud cardiaca. Los sujetos del estudio tenían por lo menos 55 años de edad, previamente afectados con enfermedades cardiacas, derrames o diabetes tipo 2 (la azúcar alta en la sangre contribuye a un riesgo casi del cuádruple de muerte cardiaca en diabéticos.) El resultado: ¡Aquellos que consumieron más frutas, vegetales, granos enteros y proteínas saludables (pescado, nueces, etc.) tuvieron un 35% de probabilidad de morir por otro ataque cardiaco o derrame durante el estudio de cinco años!

Por lo tanto dichos hallazgos son otra razón para, valga la ironía, poner el corazón durante febrero, el mes del corazón americano. Estos se suman a la enorme cantidad de evidencia que muestra que consumir más verduras frescas puede ayudarlo a protegerse del asesino número uno en América. Por ejemplo, cada media taza adicional de fruta que coma cada día podría reducir su riesgo a enfermedades cardiacas en un 7% adicional, de acuerdo con un análisis de nueve estudios que involucraban a 220 personas. Entre los saludables para el corazón se incluyen bayas, pescado, bananas y avena.

Las temperaturas muy bajas en muchas partes del país pueden en realidad incrementar su vulnerabilidad a ataques cardiacos, por lo tanto si el clima frío le abre el apetito por comidas reconfortantes, le sugerimos la receta del mes, una sustanciosa sopa de frijoles con calabacines. Mientras que la prepara, regálese a sí mismo una taza de chocolate caliente; sólo asegúrese de utilizar chocolate extra negro, el cual puede ayudarlo a estabilizar la presión sanguínea así como también los índices de colesterol “bueno” a “malo”. ¡Disfrute!

## Últimas Noticias



¿DÉFICIT DE ATENCIÓN?  
INTENTE UNA DIETA  
SALUDABLE

## En esta Edición

### Centro Dietético de Dole

- CELEBREMOS EL MES DEL CORAZÓN AMERICANO
- DEMASIADO DE ALGO BUENO
- ¿DIETA ALUDABLE? ¡CHA-CHING!

### Archivo de Noticias de Nutrición

- ¿DÉFICIT DE ATENCIÓN? INTENTE UNA DIETA SALUDABLE
- ¡BENEFÍCIESE!
- DECIR UN “GRACIAS” POR DÍA MANTIENE AL DOCTOR ALEJADO

## Receta del Día



Sopa de frijoles del Amazonas con calabacines y vegetales

## Demasiado De Algo Bueno

Correr muy rápido y durante mucho tiempo puede implicar una vida más corta para los atletas más viejos



¿Cree que nunca se puede tener mucho de algo bueno? Piense nuevamente, especialmente si es un atleta con más años, adicto a esas carreras de largas distancias. Tal es la desconcertante conclusión de la investigación de soporte sobre el duradero impacto de los deportes de resistencia a medida que envejecemos.

Un editorial reciente en el boletín inglés *Heart* destacó un estudio que hizo seguimiento a 52.600 personas tanto corredores como no corredores. Las buenas noticias son que: Los corredores tuvieron un 19% menos de probabilidades de morir que sus compañeros más sedentarios durante el curso de las tres décadas. Las no tan buenas noticias son que: Entre los corredores -- especialmente aquellos que corren más de 20 a 25 millas por semana -- los beneficios de la longevidad se diluyen. Los autores concluyen que: “Correr muy rápido, muy lejos y durante mucho tiempo puede acelerar el paso hacia el final de la línea de la vida.”

Aunque pueda ser un poco difícil para los corredores compulsivos asimilar esto, la mayoría de los atletas más moderados pueden exhalar profundamente de alivio. No es necesario que sea un Ironman o Ironwoman para cosechar los beneficios de hacer ejercicios. De hecho, a veces un poco menos puede significar mucho más. Los mayores que adopten un régimen simple de caminar tres veces por semana pueden mejorar la capacidad aeróbica, lo cual en cambio disminuye sus posibilidades de una muerte prematura. Es más, las caminatas regulares y rápidas pueden incrementar el volumen del cerebro a medida que envejecemos — lo cual protege contra un deterioro cognoscitivo.

**Comida para llevar clave para los corredores:** Para recorrer la distancia en el juego de la vida mantenga su millaje semanal por debajo de las 20 millas, y su velocidad promedio por debajo de 8 millas por hora

## ¿Dieta Saludable? ¡Cha-Ching!

Una nutrición mejorada es mucho más económica de lo que se imagina



A continuación una prueba de opción múltiple para usted: ¿Qué tanto más costoso en promedio por día implica comer una dieta más nutritiva? A) \$5,68 más B) \$3.58 más C) \$1.48 más. Sorprendentemente, es “C” pero si pensó que la respuesta era ya sea “A” o “B” (que las comidas más saludables presentaban un sobreprecio con costo prohibitivo) no fue el único en adoptar este punto de vista convencional aunque errado. Las buenas noticias son que elegir estas mejores alternativas — y disfrutar así de una mejor

salud — esta al alcance financiero de la gran mayoría de norteamericanos.

Esta es la alentadora conclusión sacada por los autores de una reciente revisión de Brown University de 27 estudios en todo el mundo. Aunque el diferencial de precio varía entre grupos de alimentos (por ej. proteínas, granos, etc.) la brecha general fue relativamente modesta. De hecho, en promedio, una dieta saludable (versus una no saludable) costa únicamente USD\$ 1,48 más por día para una dieta de 2000 calorías. En otras palabras, tomar decisiones más saludables le cuesta aproximadamente USD\$ 45 dólares por mes — USD\$ 550 por año — adicionales. La fácil disponibilidad de comida chatarra barata puede ayudar a explicar la diferencia de precios, pero comer de manera saludable es mucho más económico que lo que muchos creen.

Independientemente de cómo calcule la diferencia, el sentido común nos dice que

comer de manera no saludable es mucho más costoso en relación a costos de cuidados de salud — golpeando fuertemente a las poblaciones de personas más obesas y de ingresos más bajos. Un análisis determinó que los dólares en cuidados de salud consumidos por individuos obesos subieron en un 31% en comparación con solo el 11% para aquellos en un rango de peso normal. En otras palabras, los poco privilegiados económicamente están en último lugar en asumir las consecuencias económicas de dietas pobres. Para que no acuse a los “postres”, comúnmente citados como los culpables de la obesidad en la ciudad, note que la investigación sugiere que vivir cerca de tiendas de abarrotes no necesariamente equivale a un consumo mayor de frutas y vegetales.

**ADICIONAL:** Vea nuestro [video](#) en el que comparamos unos cuantos precios para demostrar que luchar contra el sobrepeso con más frecuencia no dañará su presupuesto.

## Archivo de Noticias de Nutrición

### ¿Déficit De Atención? Intente Una Dieta Saludable

Los síntomas de TDAH pueden mejorarse con una mejor nutrición



Tener un hijo con TDAH (trastornos por déficit de atención con hiperactividad) es un desafío a muchos niveles. No sólo las tareas diarias de criar a los niños se vuelven más difíciles, sino que los síntomas crónicos y sin tratar pueden colocar al niño en riesgo de abuso de sustancias, rendimiento académico deteriorado e incluso delincuencia juvenil. Las buenas noticias son que una mejor nutrición puede mejorar la prognosis, incluso cuando otros remedios medicinales y terapéuticos puedan fallar.

Esta es la implicación alentadora de un reciente reportaje en *Pediatrics*, en el cual los investigadores observaron varias intervenciones de dieta, incluyendo restricción de azúcar, suplementos vitamínicos, píldoras de Omega-3 y evitar todas las comidas que contengan ingredientes artificiales, como por ejemplo conservantes y colorantes en los alimentos. A pesar de los “rumores” acerca de esta última categoría, los autores del estudio concluyen que no existe evidencia suficiente de la efectividad de eliminar todos los aditivos de los alimentos potencialmente agravantes para justificar lo extenso en tiempo y la naturaleza perturbadora de dichas medidas. En lugar de esto, una mejor educación tanto para padres como para niños es “quizás el tratamiento complementario y alternativo más prometedor y práctico contra los TDAH”, concluye el estudio.

Fomentar un mejor entendimiento del papel de la nutrición infantil es la clave para reducir también las tendencias de la obesidad infantil. El peso excesivo predispone a los niños a problemas asociados, dolor de oídos, ausentismo y dificultades sociales, como ser excluido u hostigado. Además, la obesidad conduce a una mayor hipertensión entre niños, lo cual a su vez incrementa el riesgo de trastornos en el aprendizaje en un 18%. Por todas estas razones y más, en el Dole Nutrition Institute hemos creado una variedad de recursos educativos para niños, incluyendo videos de cocina, libros de contar, videos de cocina, juegos de jardinería y folletos de actividades.

## ¡Benefíciense!

Los bebedores de café gozan de extrema longevidad



Lo jura el Presidente Ejecutivo de Dole David H. Murdock debido a las seis tazas de café que éste bebe todos los días... ahora una nueva investigación científica lo apoya. ¡Los bebedores de café tienen menor probabilidad de morir de enfermedades cardíacas, derrames y una serie de dolencias más — incluso accidentes o daños!

En el más grande emprendimiento de investigación de su clase, se enlistaron 400.000 hombres y mujeres en el estudio de dieta y salud de los Institutos de Salud AARP a quienes se hizo un seguimiento durante trece años para ver cómo los hábitos del café se correlacionaban con la longevidad. El resultado: Los bebedores de café tuvieron un 16% más de probabilidad de vivir más, con un efecto generalmente independiente de la dosis — así mientras más tome, más tiempo vivirá.

Durante años, los conocimientos convencionales sostuvieron que beber café no era bueno para uno — quizás reforzado por el hecho de que en general, los bebedores de café son más propensos a beber alcohol, fumar cigarrillos, comer carne roja y a escatimar en cuanto a frutas y vegetales. Pero cuando los investigadores hicieron un control de dichos factores de estilo de vida, resultó que el café confería un beneficio de longevidad, entre una amplia gama de enfermedades. ¿Qué podría significar esto? Los investigadores dan crédito a algunos de los más de 1000 compuestos en el café, los cuales pueden tener efectos antioxidantes. Sin embargo, la cafeína no parece merecer el crédito, ya que tanto los bebedores de café regular como de descafeinado fueron finalmente impactados por la longevidad — gozando incluso los bebedores de café descafeinado de menores riesgos a la diabetes.

**Resultados:** Siempre y cuando mantenga hábitos de salud en otras áreas de su vida, es probable que viva más si toma café.

## Decir Un “Gracias” Por Día Mantiene Al Doctor Alejado

Menos jaquecas, menos dolor de espalda, con un ejercicio de gratitud fácil para el final del día



Enfocarse en lo negativo puede ser un defecto de personalidad, pero es también una parte natural de las raíces evolutivas del hombre. De hecho, antiguamente cuando cazábamos y nos juntábamos para vivir, un olfato agudo para lo negativo era crítico para la supervivencia: El hombre de las cavernas que se enfocaba más en las flores hermosas y menos en los depredadores y nubes de tormenta no es probablemente nuestro ancestro. Hoy en día sabemos que aquellos impulsos instintivos de pelear o huir pueden en realidad reducir la longevidad, inundando nuestro sistema con hormonas de estrés que pueden agravar los males físicos. Pero afortunadamente, los investigadores han descubierto una “solución” que puede practicar en el trabajo no sólo para reducir el estrés, sino también para aliviar el dolor de espalda, jaquecas y tensión en los músculos.

En un estudio reciente publicado en el Boletín *Academy of Management Journal*, los investigadores condujeron una intervención de tres semanas con un grupo de mujeres (de edad promedio 34) que trabajaban en cuidados de salud — un trabajo cargado de estrés si alguna vez lo hubo. Los investigadores pidieron a algunas de las mujeres finalizar el día con un ejercicio simple de detallar y escribir tres acontecimientos felices del día — cualquier cosa desde recibir una revisión positiva de desempeño hasta simplemente disfrutar de una hermosa sonrisa. Adicionalmente, debían de notar por qué pensaban que habían ocurrido estos eventos (utilizando los ejemplos anteriores, las explicaciones podrían ser “porque trabajé duro” o “porque me levanté temprano para hacer ejercicios”).

Los participantes reportaron una disminución del estrés, como se hubiera esperado, pero lo adicional fue una caída significativa de aproximadamente 12% de las molestias físicas. Esto sugiere que escoger una gratitud — con una acción concreta de reflexión escrita y positiva — puede merecer agregarse a aquellas otras “opciones de estilo de vida” como optar por alimentos más saludables, aumentar el ejercicio, dejar de fumar, etc. lo cual puede mejorar la longevidad.

## Receta del Día

### Sopa de frijoles del Amazonas con calabacines y vegetales

#### Ingredientes:

- 1 cucharada de mantequilla
- 4 dientes de ajo molido
- 2 zanahorias, picadas
- 1 media cebolla, picada
- 6 tazas de caldo de gallina con bajo contenido de sodio
- 3 libras de calabaza Buttercup, pelada y rebanada (aproximadamente 6 tazas)
- 1 tomate para pasta, picado
- 1/4 de cucharadita de pimienta roja molida
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1/8 de cucharadita de pimienta molida fresca
- 2 latas de 15 onzas de frijol pinto u otros de color café, en agua
- 1 paquete de espinaca Dole de 9 onzas, rellena y picada en pedazos grandes
- 1 lima, cortada en rodajas



**Porciones: 8**  
**Tiempo de preparación total: 40 minutos**

#### Instrucciones:

1. Derretir la mantequilla en una cacerola grande con calor medio a alto. Agregar el ajo, las zanahorias y cebolla y cocinar, agitar ocasionalmente, hasta que los vegetales estén tiernos y ligeramente tostados, de 5 a 7 minutos. Agregar el caldo de gallina y legar cualquier trozo tostado con una cuchara de madera. Agregar el calabacín, los tomates, la pimienta roja picada, la sal y la pimienta y poner a hervir. Reducir el calor a fuego lento y cocinar hasta que el calabacín esté bastante suave y casi desprendiéndose, aproximadamente 20 minutos.
2. Transferir 3 tazas de la sopa a una licuadora y licuar hasta que esté suave. (tenga cuidado al licuar líquidos calientes) Devolver la sopa licuada a la cacerola. Agitar con los frijoles y espinaca y cocinar a fuego moderado hasta que los frijoles se calienten y la espinaca esté blanda, aproximadamente 5 minutos. Servir con las rodajas de lima.

## HERRAMIENTAS PARA INSCRIBIRSE

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

### 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 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)