Novedades sobre nutrición
Alimentando al mundo con conocimientos
Marzo de 2014

Centro Dietético Dole

Siga Las Tendencias Verdes

Dietas vegetarianas = Una vida más prolongada, menos enfermedades cardiacas

Hay un viejo dicho irlandés que dice: "Brindo por tu salud cuando estoy contigo; bebo por tu salud cuando estoy solo; bebo por tu salud tan a menudo, que comienzo a preocuparme de la mía." Aunque se nos puede perdonar por darnos un gusto en el Día de St. Patrick, vivirá más si "sigue las tendencias por lo verde" en el año adoptando una dieta más vegetariana.

Dos estudios nuevos destacan los beneficios que aportan los hábitos herbívoros a la salud. El primero, publicado en el *American Journal of Clinical Nutrition,* (Boletín americano de nutrición clínica) comparó las tasas de enfermedades coronarias entre los carnívoros y vegetarianos, y determinó que las dietas a base de plantas aportaban una protección significativa. Un estudio de Oxford University hizo un seguimiento a casi 45.000 individuos durante casi dos décadas, observando una variedad de factores, desde la edad, hasta los niveles de actividad, antecedentes educativos y por supuesto hábitos del estilo de vida incluyendo patrones dietéticos. Los vegetarianos tenían tres veces menos de probabilidades de sufrir ataques cardiacos lo suficientemente graves para atarlos a un hospital o para una muerte temprana. Gozaban además de BMIs (índices de masa corporal) más bajos, presión sanguínea más baja y un colesterol más bajo --correlacionado con un riesgo más bajo de cáncer, derrames y Alzheimer, además de una mejor salud cardiaca.

Dichos resultados pueden ayudar a explicar los hallazgos del segundo estudio, publicado en el Journal of the *American Medical Association* (Boletín de la Asociación Americana de Medicina) el cual vinculaba tasas de mortalidad más bajas con el vegetarianismo. Los investigadores revisaron hábitos dietéticos de más de 70.000 Adventistas del Séptimo Día, y determinaron que las dietas vegetarianas estaban asociadas con una mortalidad más baja por cualquier causa, particularmente entre hombres. Algunas variaciones a estas dietas a base de plantas ofrecían más beneficios de longevidad que otras. Por ejemplo --al observar por sí solas a todas las causas de mortalidad, los vegetarianos consumidores de pescado tenían el riesgo más bajo, seguidos de los vegetarianos y de vegetarianos consumidores de huevos y lácteos y semi-vegetarianos.

Estos hallazgos se agregan a la gran estructura de investigación sobre los beneficios de la longevidad por tendencias a los vegetales. Por ejemplo, ¿sabía que las mujeres vegetarianas pesan menos que sus compañeras carnívoras? ¿O que un consumo menor de carne está correlacionado con un riesgo menor de cáncer colorrectal de hasta el 40%? Una cosa son las estadísticas, pero hay que ver para creer: Vea nuestra entrevista a Mimi Kirk, una mujer madura de setenta y tantos años, ¡y tendrá más de una razón motivadora para comprar más verduras en su próxima ida al supermercado! ¿Qué se puede preparar con estos exquisitos vegetales y frutas? Pruebe nuestra receta del día, Canasta del Jardinero con vinagreta de sidra

Últimas Noticias

A LOS AFICIONADOS A LAS BANANAS

En esta Edición

Centro Dietético de Dole
- SIGA LAS TENDENCIAS VERDES
- ¡DETÉNGASE POR FAVOR!
- ¿CONSUMIR PÍLDORAS? NO TIENE SENTIDO

Archivo de Noticias de Nutrición
- A LOS AFICIONADOS A LAS BANANAS
- LA SALUD CARDIACA SOBRE LA LÍNEA
- ¿MANTENER LA CALMA O DECIR ADIOS?

Receta del Día

RECETA DE CANASTA DEL JARDINERO CON VINAGRETA DE SIDRA

¡Deténgase Por Favor!

¿Desea brócoli mejor? Noticias del mostrador de alimentos congelados que son cálidas para el corazón

¡Marzo es el mes de las comidas congeladas! Bueno, antes de bostezar de emoción, es por esto que debe celebrar: Los científicos acaban de descubrir una manera natural de devolver los antioxidantes al brócoli congelado. Aunque el brócoli fresco, al vapor o ligeramente calentado en el microondas, retiene mayormente su sólido contenido de vitaminas y su poderoso perfil antioxidante, algunos consumidores optan congelarlo por no poder consumirlo en el momento. La parte negativa es que dicho proceso interrumpe la formación de sulforafano, un compuesto que activa los sistemas de defensa antioxidantes propios del cuerpo, reduciendo el riesgo a enfermedades, incluso frente a una predisposición genética.

"Siempre que les he dicho a las personas que el brócoli congelado puede no ser tan nutritivo como el brócoli fresco, se las nota muy abatidas", citó la Dra. Especialista Elizabeth Jeffrey, autora del estudio recientemente publicado en el *Journal of Nutrition* (Boletín de nutrición). Pero con un decidido espíritu de investigación científica -e ingenuidad- Jeffrey descubrió una "solución" que permitirá a las compañías de alimentos preservar tanto el tiempo de consumo como las cualidades potenciales para combatir el cáncer del brócoli congelado. El primer paso no fue tan sorprendente: ligeramente menor a la temperatura para blanquear (necesaria para suspender la maduración excesiva que podría arruinar la verdura). Es realmente el segundo paso el que hace el truco: Jeffrey agregó una dosis de rábano japonés (Daikon) al brócoli. Aunque la cantidad era invisible a simple vista e indetectable por el paladar, tuvo un dramático impacto antioxidante. ¡El tratamiento con el rábano no sólo protegió la formación de sulforafano, sino que la combinación ayudó a dar soporte a los beneficios después de haber cocinado el brócoli!

¿Qué podría significar esto? Aunque se lo descarta por no tener nutrientes, los rábanos en realidad pertenecen a la heroica familia de vegetales crucíferos -haciendo una buena combinación no solo con el brócoli, sino también con la coliflor, coles de Bruselas, repollo y col. De hecho, puede comprobarse que los rábanos son una fuente particularmente abundante de estos compuestos protectores: En un estudio básico, el extracto de rábano permaneció inmune a los estragos de ciertas toxinas que afectan la función reproductiva masculina.

Por ahora, recomendamos recorrer los pasillos de frutas y vegetales y agregar brócoli fresco -- además de una combinación de otras verduras nutritivas, ensaladas y frutas de la madre naturaleza-- a su carrito de compras. ¡Nos gusta el brócoli en frituras, en sopas, picado o incluso a la parrilla! Para probar algo distinto, pruebe nuestra receta del día, Ensalada de col con vegetales de jardín.

¿Consumir Píldoras? No Tiene Sentido

Más que gastar dinero, los multivitamínicos y suplementos podrían implicar un riesgo

"El mensaje es simple: La mayoría de suplementos no impiden las enfermedades crónicas o muertes, su utilización no está justificada, y deben evitarse." La excesiva franqueza de esta afirmación de parte de los autores de un estudio publicado por la Universidad Americana de Médicos dice mucho, ya que los calificadores orientan el idioma académico a afirmaciones como "puede" y "podría". Está claro que los editores que revisaron la investigación más reciente sobre el uso de suplementos se exasperaron, ya que las advertencias repetidas sobre la ineficacia—e incluso peligros—de los suplementos no parecía impedir que la

mitad de la población norteamericana tomara píldoras vitamínicas una tras otra.

El primero de tres estudios, publicados todos en el *Annals of Internal Medicine*, (Crónicas de la medicina interna) fue una revisión de tres pruebas de multivitamínicos y 24 pruebas de vitaminas por sí solas o combinadas que involucraban a más de 400.000 pacientes. Los resultados: No hay una evidencia clara de un efecto benéfico sobre la mortalidad, enfermedades cardiacas y cáncer. La segunda afirmación también es negativa: No se determinó una diferencia entre los consumidores hombres de multivitamínicos y placebos en términos de memoria y función cognitiva controladas durante doce años. La tercera y última afirmación: Una prueba que involucraba a más de 1700 pacientes hombres y mujeres determinó que el uso de multivitamínicos lograba casi nada en prevenir la recurrencia de ataques cardiacos.

Dichos hallazgos confirman lo que David Murdock, Presidente Ejecutivo y propietario de Dole Food Company, ha estado afirmando por años: Usted puede obtener todas las vitaminas y minerales que necesite de una dieta a base de plantas. ¡El hecho de que éste siga dirigiendo la compañía de productos perecibles más grande del mundo a su edad es una prueba evidente! De hecho, el Sr. Murdock incluso obtiene sus vitaminas D de manera natural, de las viejas y buenas plantas de luz de sol del Sur de California. Aunque esta es la excepción, particularmente en la mayor parte de territorios cubiertos por nieve, la misma revisión de la editorial concluyó que "el uso masivo de [píldoras de vitaminas D] no está basado en una evidencia sólida que demuestre más beneficios que daños."

¿Entonces, qué debe hacer? Descarte las píldoras y visite el pasillo de frutas y verduras, en donde la madre naturaleza provee de un "botiquín de medicinas" natural en forma de frutas y vegetales.

Archivo de Noticias de Nutrición

A Los Aficionados A Las Bananas

Los síntomas de TDAH pueden mejorarse con una mejor nutrición

1. Las bananas vencen a la competencia: Hasta un 90% de los americanos pelan y consumen esta deliciosa y nutritiva fruta por lo menos mensualmente. La mayoría de los norteamericanos y europeos consumen lo que se conoce como postre de banana, el cual se consume fresco y muy dulce. En contraste, la mayoría de la población mundial consume el *plátano.*

2. Las bananas Cavendish que se consumen en los Estados Unidos tienen su nombre por William Cavendish (1790-1858), 6to Duque de Devonshire. Enloqueció por las bananas que encontró en el Oeste de África, y entonces intentó replicarlas en su territorio natal inglés. ¡Eventualmente los comerciantes llevaron las bananas a Latinoamérica, en donde florecieron y aun abastecen la mayoría de fruta que se consume aquí en los Estados Unidos!

3. En términos botánicos, la fruta "banana" es una baya. Las bananas tienen semillas rudimentarias muy pequeñas que a veces pueden verse como puntos o manchas negros dentro de la misma fruta. Esto hace que la vida sea más fácil para los niños y para la dentadura...pero dificulta de manera considerable la de los granjeros, ya que las bananas difícilmente forman semillas viables, haciendo que la fruta sea prácticamente estéril. Ahora para hacer las cosas más interesantes, la planta sobre las cuales crecen las bananas no son técnicamente árboles sino hierbas.

4. La harina que se extrae de las bananas tiene excelentes propiedades nutricionales relacionadas a harinas normales y ha sustituido a la harina de trigo regular en algunas partes del mundo. Debido a que la harina de banana no tiene gluten, es un buen remedio para personas con intolerancia al gluten, especialmente para aquellos con enfermedades celíacas.

5. Incluso con tres azúcares naturales -sucrosa, fructosa y glucosa -las bananas portan 100 insignificantes calorías debajo de la cáscara. Pero esto por sí solo no es la razón por la cual la "dieta matutina de bananas" se volvió toda una fiebre en Japón y otros sitios: Los efectos de saciedad de la fibras prebióticas de las bananas, además de la vitamina C quemadora de grasas hacen de esta deliciosa fruta un producto exitoso para regímenes de pérdida de peso.

6. Dadas las aproximadamente 100 millones de toneladas de bananas que se producen anualmente en el mundo, existe una enorme oferta de cáscara de banano que se va a desperdiciar...cuando se podría utilizar para *tratar* desperdicios. Científicos brasileros de la Universidade Federal de Sao Carlos determinaron que la cáscara de banana seca y pulverizada purifica los metales pesados del agua contaminada de mejor manera que otros métodos convencionales. Por ejemplo, las cáscaras de banano fueron un 200 al 300% más efectivas en absorber el cobre que la cáscara del maní, el polvo de madera, bentonita (un lodo) o la perlita (vidrio volcánico).

7. Aunque en algún momento se refirió la cáscara de banano como algo tan importante como el significado de un mal chiste, hoy en día se investigan en ella beneficios no imaginados antes. Por ejemplo, los investigadores exploran el potencial de la lectina de las bananas denominada BanLec como una protección natural y topical contra el VIH.

8. Muchas personas no conocen el poder cerebral que emana el North Carolina Research Campus, en donde ocho universidades han combinado esfuerzos para estudiar las frutas y vegetales junto a investigadores de Dole. De hecho el Laboratorio de Investigación de Nutrición de Dole, dirigido por el Dr. Nick Gillitt, se ha vuelto una fuente de conocimientos de nutrición con respecto a las bananas. ¡Los datos del laboratorio de Dole han demostrado que la cáscara de una banana de tamaño mediano tiene un valor antioxidante polifenólico mayor a una taza de arándanos!

9. Consumir bananas puede ayudar a los niños a respirar mejor. Los niños que solamente consumieron una banana por día tuvieron un 34% menos de probabilidades de desarrollar síntomas asmáticos, de acuerdo con un estudio inglés. Luego de reunir información de dietas de más de 2.500 jóvenes, de 5 a 10 años, encontraron que los consumidores de bananas tenían un 33% menos de probabilidad de encontrar problemas de respiración como por ejemplo jadeo.

10. ¿Bananas versus bichos del estómago? Un estudio que examinaba el efecto de una intervención dietética con niños pequeños que sufrían de trastornos gastrointestinales severos por infección bacteriana determinaron que aquellos a quienes se daban dos bananas diarias junto con antibióticos tenían un 60% menos de los síntomas luego de cinco días, como por ejemplo diarrea en comparación con aquellos que sólo recibían antibióticos.

Valor adicional de las bananas: Si miramos a las bananas como un alimento para desayunar, a continuación tenemos algunas ideas para explorar los beneficios de las bananas de maneras inesperadas...puede asarlas a la parrilla. Puede convertirlas en deliciosos postres nutritivos con las Yonanas®. También puede agregarlas a ensaladas...a salsas... ¡incluso hacer una sopa!

La Salud Cardiaca Sobre La Línea

¿Podría el pescado con alto contenido de mercurio ser tóxico para su corazón?

Durante años, la investigación ha confiado en las buenas noticias de los varios beneficios de comer pescado -el mayor de todos ellos, la protección contra ataques cardiacos. Pero pescar con una red más grande ha originado una inquietud cardiovascular, la vinculación del consumo de mercurio con un riesgo mayor de ataques cardiacos.

Un estudio publicado por el prestigioso New England Journal of Medicine observó los niveles tanto de mercurio como de DHA (un ácido graso-omega 3 importante para mantener el ritmo cardiaco normal, presión sanguínea y niveles de triglicéridos) en pacientes con ataques cardiacos de ocho países europeos e Israel, comparándolos con un grupo de control. Los resultados hicieron saltar un poco nuestro corazón: Los niveles de mercurio fueron más altos en un 15% entre aquellos que habían sufrido su primer ataque cardiaco y aquellos en el 20% máximo de consumo de mercurio tuvieron un 116% más de probabilidades de tener un ataque cardiaco que aquellos en el 20% más bajo en consumo de mercurio. Pero no olvidemos el pescado, el 20% máximo en consumo de DHA tuvo una reducción del riesgo en el 41% de tener un primer ataque cardiaco en comparación con aquellos en el 20% más bajo de consumo.

Además es importante poner en contexto las preocupaciones del mercurio -el consumo frecuente de otras proteínas animales, particularmente aquellos con una grasa saturada obstructora de arterias muy alta, como por ejemplo las carnes rojas y productos lácteos enteros, están vinculados a un riesgo mayor de varios trastornos. Por ejemplo, un consumo elevado de carne está ligado a un 30 o 40% de riesgo mayor de un cáncer colorrectal. ¿Entonces, qué debe hacer? Le recomendamos que para poder obtener los mayores beneficios y el mínimo riesgo posible del pescado, haga que el mismo sea un tercio de su consumo mensual de proteína.

Esto equivale a aproximadamente 20 entradas de mariscos/pescado por mes. Si esto le parece bastante, considere que el Presidente Ejecutivo y Propietario de Dole, David H. Murdock, consume pescado por lo menos 60 veces al mes -y se ha comprobado que sus niveles de mercurio son normales. ¿Cómo es esto? Éste ha optado por variedades con poco mercurio, así como también por muchas frutas tropicales, lo cual la investigación sugiere que puede bloquear la absorción de mercurio.

Vea el cuadro a continuación para determinar cuál es el pescado que puede consumir con mayor o menor frecuencia y cuál debe evitar.

Frecuencia mensual:	Pescado:
4+	Róbalo negro de mar, salmón silvestre de Alaska, atún suave enlatado, atún albacora (EEUU y Canadá), liza, rape, trucha arcoíris (de granja), pargo, lenguado
2-3	Atún de aleta amarilla, mero, róbalo chileno de mar, cangrejo azul, ostras silvestres
1-2	Pargo alazán, salmón salvaje (Washington), limanda, salmón Atlántico de granja, pez de arrecifes
Evitar	Tiburón, pez espada, blanquillo, anjova, macarela rey, atún de aleta azul, merlín

En la Matriz de Dole, nuestra cafetería para empleados sirve pescado todos los días, como parte de nuestro Programa de Bienestar para Empleados. A continuación un favorito perenne que a todos nos gusta: Rodajas de salmón con frejoles negros y salsa de piña

¿Mantener La Calma O Decir Adios?

Cuando guardarse las diferencias conduce a una miseria en el matrimonio

Si alguna vez pasó mucho tiempo con una persona que siempre debía tener la razón, puede que haya enfrentado este dilema: ¿Debería contradecirla, aunque esto conduzca a una discusión estresante, o simplemente debe sonreír e inclinar la cabeza para "mantener la paz" de esta manera? Aquellos de nosotros que tendemos a alejarnos de los conflictos podríamos inclinarnos a la segunda táctica, pero un experimento de satisfacción conyugal determinó que dejar que un cónyuge "tenga la razón" hacía que el otro cónyuge se sienta miserable.

El estudio piloto publicado en el *British Medical Journal* midió la calidad de vida al inicio del experimento, luego asignó el papel del "hombre consentidor" al esposo, mientras que la esposa no estaba informada de esta intervención. Los investigadores neozelandeses querían comprobar esta hipótesis: ¿Hacer que tu cónyuge siempre esté de acuerdo contigo te haría feliz? o ¿Sería la vida más llevadera para aquel que siempre consintiera? Los índices de calidad de vida de las parejas estaban más o menos alineados en el primer día (el de él 7 el de ella 8). Mientras que el puntaje de felicidad de la esposa subió casi medio punto (a 8,5) se volvió cada vez más exigente, demandante e inaguantable --tanto que el puntaje del esposo cayó rotundamente a un 3. De hecho, el experimento tuvo que suspenderse a medio camino debido a su resultado gravemente adverso.

Aunque el alcance limitado del estudio piloto hace difícil sacar cualquier conclusión general, es interesante verlo desde el contexto de la investigación anterior. Por ejemplo los investigadores determinaron que los hombres que demostraron una necesidad de estar en lo correcto, dominar las conversaciones e interrumpir a los interlocutores tuvieron un 22% más de riesgo de morir por cualquier causa durante un estudio de dos décadas. Otra investigación determinó que los hombres que demostraban un alto grado de machismo --caracterizado por una conducta controladora, sexista y antisocial --tuvieron un puntaje menor en la escala de vida satisfactoria. Otro estudio de la Universidad de Baltimore determinó que los hombres con una personalidad dominante tuvieron un 47% más de riesgo de sufrir un ataque cardiaco. En contraste, el riesgo mayor de las mujeres se correlacionó con muestras de agresividad más pasivas, como por ejemplo sarcasmo o hacer muecas.

¿Cuál es el mensaje de fondo? No llegue a extremos. El derogar o someterse simplemente alimentará la conducta de mando de su cónyuge...mientras que tener siempre la razón, muy lejos de brindar la felicidad, puede indicar en realidad problemas psicológicos subyacentes que pueden carcomer su salud.

Receta del Día

Receta De Canasta Del Jardinero Con Vinagreta De Sidra

Porciones: 4
Tiempo de preparación total: 30 minutos

Ingredientes:

- 1 paquete de DOLE® All Natural Perfect Harvest Kit, aderezos divididos
- 1 taza de puntas de espárragos frescos (pedazos de 1 pulgadas)
- 1 taza de racimos de brócoli
- 1 taza de zanahorias pequeñas con puntas, lavadas
- 1 taza de racimos de coliflor
- 1 rábano japonés pequeño, pelado y cortado de manera diagonal en pedazos de 1/4 de pulgada.
- 1 taza de tomates cerezas, tomates uvas o tomates pera
- 1 taza de rábanos pequeños, si es posible con las puntas lavadas
- 1 taza de cebollas verdes pequeñas de DOLE, recortadas

Instrucciones:

1. En una cacerola mediana, coloque los ingredientes de All Natural Perfect Harvest Kit de Dole en un 1/3 del aderezo.

2. En una fuente grande y alargada coloque la ensalada y los vegetales.

3. Coloque el resto del aderezo en una pequeña cacerola y sírvalo junto a la fuente

Consejo del chef: Aproveche la estacionalidad y llénese de vegetales que estén en su mejor época. Entre las alternativas de frutas y vegetales tenemos judías verdes, guisantes verdes, corazones de apio de DOLE®, zapallito y calabaza amarilla.

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 investigacionesson 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 2014 de Dole Food Company Inc.
Cualquier reproducción sin el permiso expreso de Dole Food Company está estrictamente prohibida
www.dole.com