



VITAMINA D: SALEN A RELUCIR
LOS BENEFICIOS DE LA VITAMINA
DEL SOL

1



HABITOS SALUDABLES:
UN DÍA A LA VEZ! 2



LAS RIQUEZAS DE LA
COSECHA VERANIEGA..... 2

○ NUMERO
3

○ VOLUMEN
2

○ JULIO
2010



noticias Nutricionales

¡EDUCACIÓN DE NUTRICIÓN EN BOCADILLOS FÁCILES DE DIGERIR!

Vitamina D: Salen a relucir los beneficios de la vitamina del sol



Hoy en día, parece que los estudios de la ciencia descubren nutrientes con propiedades benéficas a la salud todos los días. Con tanta novedad en la ciencia, es difícil creer que las vitaminas que ya conocemos de siempre puedan estar escondiendo secretos sorprendentes.

Pero ése es el caso con la vitamina D! Esta vitamina se descubrió en 1922 por Edward Mellanby mientras hacía investigaciones sobre el raquitismo. La vitamina D se conoce por su función de ayudar a fortalecer los huesos y absorber los minerales calcio y fósforo. Es una vitamina soluble en grasa que se encuentra en las yemas de huevo, pescado graso, carne de res, hígado, y en alimentos fortificados como la leche, leche de soya y los cereales. Una cualidad sobresaliente de la vitamina D es que es la única vitamina que el cuerpo mismo genera con la ayuda de la luz del sol.

Falta de vitamina D podría resultar en enfermedades que afectan los huesos, como el raquitismo y la osteomalacia. En estas dos enfermedades, los huesos se ablandan, se vuelven flexibles y deformes. En los niños el raquitismo puede causar deformidad en los huesos de las piernas y del torso.

Nuevos estudios han demostrado que la vitamina D también influye en otros problemas de salud.

Investigadores en la Universidad de Copenhagen descubrieron que la Vitamina D representa un papel importante en el funcionamiento del sistema inmunológico al

activar nuestras células T. Las células T atacan a organismos invasores al cuerpo, como los virus y las bacterias, pero primero la vitamina D debe darles la señal para atacar. Sin la vitamina D, las células-T permanecerían inactivas y no reconocerían al organismo invasor.

La vitamina D también parece tener propiedades que combaten el cancer. En un estudio que se publicó el año pasado en el *Journal of Biological Chemistry* Sylvia Chistakos, Ph.D., de la UMDNJ-New Jersey Medical School notó que la Vitamina D podría ayudarnos a producir una proteína que podría prevenir el crecimiento a las células del cancer del seno. Estudios pasados han demostrado que altos niveles de vitamina D están relacionados con mejores resultados para pacientes con cancer del seno. Otro estudio realizado en el Consejo Superior de Investigaciones Científicas-Universidad Autónoma en Madrid, notó que la vitamina D impide el crecimiento de células cancerosas en el colon.

Los efectos protectores de la vitamina D contra bajos niveles de radiación también fueron notados en 2008 por el experto en radiación, Daniel Hayes, Ph.D., del New York City Department of Health and Mental Hygiene. El Dr. Hayes descubrió que la vitamina D podría protegernos de radiación ambiental y podría utilizarse como protección antes o después de un incidente nuclear de bajo nivel.

Niveles bajos de vitamina D en la sangre están relacionados con la inflamación. En un estudio realizado en la Universidad de Missouri, mujeres en buen estado de salud que tenían niveles bajos de vitamina D resultaron tener niveles altos del marcador de inflamación, TNF- α . La inflamación puede llevar a otras enfermedades así como las del corazón, artritis reumatoide, y esclerosis multiple. Niveles bajos de vitamina D también se han visto en personas con enfermedades de inflamación intestinal y enfermedad crónica del hígado. Además, niveles bajos de esta vitamina están relacionados con el asma en niños del área metropolitana de Washington D.C.

Se calcula que 75% de los Estadounidenses no obtienen la cantidad recomendada de vitamina D. De los alimentos, las mejores fuentes son los aceites de pescado y alimentos fortificados. Además, la luz del sol nos ayuda a producir la vitamina D, pero muchas personas no se exponen al sol lo suficiente. Y usted, ¿está tomando suficiente vitamina D?

Reutilizar! Reducir! Reciclar!

Hábitos saludables: Un día a la vez!

Llevamos años escuchando en las noticias que muchos Estadounidenses tienen sobrepeso o obesidad. Comemos mucha comida rápida y no hacemos suficiente ejercicio. Si ya sabemos cuál es el problema, por qué es tan difícil de corregir? Un estudio realizado recientemente en el Scripps Research Institute demostró que el comer de más y la adicción a las drogas se pueden explicar de la misma manera.

La dopamina es una sustancia en el cerebro que nos hace sentir feliz y contentos. Cuando la gente toma drogas, aumenta la cantidad de dopamina. Cuando pasa el efecto, sienten ansiedad y aumenta su deseo de consumir la droga.



El hallazgo importante del estudio fue que comidas altas en calorías y en grasas también nos dan ese aumento de dopamina! Comidas más saludables nos dan menos dopamina. Es por eso que es tan difícil cambiar nuestros hábitos de repente. Todos queremos mejorar nuestra salud pero también queremos estar felices. Si usted está queriendo hacer cambios a sus comidas, haga cambios pequeños uno a la vez para que pueda alcanzar sus metas.

-from Science Daily
<http://www.sciencedaily.com/releases/2010/03/100328170243.htm>

Calcio:

¿Está tomando suficiente?



- El calcio es un mineral que ayuda a fortalecer huesos y dientes. Pero ¿sabía usted que también se necesita para mover los músculos y hacer latir el corazón? Asegúrese de incluir alimentos con alto contenido de calcio todos los días! Algunas comidas con altos niveles de calcio:
 - Productos lácteos: leche, yogurt y queso. Las variedades bajas en grasa o sin grasa son mejores para la salud!
 - Alimentos fortificados con calcio: leche de soya o de arroz, jugo de naranja, panes y cereales
 - Salmón con las espinas, espinacas, almendras, frijoles, y brócoli

Las riquezas de la cosecha veraniega

Con tantas deliciosas frutas y vegetales, el verano es el tiempo ideal para unirse al movimiento de comer de acuerdo a la temporada. Al comer frutas y vegetales que están en temporada, cultivados en el área local, obtenemos la mayor nutrición que estos alimentos ofrecen. Y además saben mejor!

Un buen lugar para comprar productos locales y en temporada son los *farmers markets*. Para su próxima parrillada, ase vegetales como el maíz y rebanadas de calabacita. Para el postre, prepare una ensalada de frutas frescas. Algunas ricas frutas y verduras que nos esperan este verano son:

Vegetales de verano		Frutas de verano	
Ejotes	Cebollas	Mora azul	Uva roja
Tomates	Papas	Fresas	Frambuesas
Rábanos	Berenjena	Cerezas	Naranjas Valencia
Calabacitas	Ajo	Melones	Manzanas
Chiles	Okra	Nectarines	Sandía
Maíz	Chayote	Duraznos	Papaya
Pepinos	Frijoles carita	Peras	Kiwi
Espinacas	Lechuga	Ciruelas	Mango
Camotes	Ruibarbo	Piña	Hijos

Información tomada de los Centros Para el Control y la Prevención de Enfermedades
Conozca más sobre la organización Project Angel Food en www.angelfood.org!

