

Todos los sabores y colores en tu boca.

¿Por qué es importante comer diferentes frutas y verduras?

Primero, hablemos de los Fitonutrientes. ¿Qué son y cómo se comen?

- Los fitonutrientes son componentes bioactivos que se encuentran en los alimentos y que tienen un gran impacto en nuestra salud, juegan un rol importante en la reparación celular, funcionan como antioxidantes, lo cual les permite prevenir y tratar enfermedades serias como lo es el cáncer. Además modulan la función inmune, previniendo así múltiples enfermedades.

Algo singular sobre los fitonutrientes es que podemos verlos a simple vista, o algo así. En la naturaleza estos fitoquímicos se encuentran en las frutas y verduras, y éstos tienen diferentes colores, por lo que podemos saber qué tipo de fitonutrientes tiene una fruta o una verdura tan solo por su color.

Rojo →

Las frutas y verduras rojas contienen fitoquímicos únicos como el licopeno y el ácido elágico. Estos nutrientes son poderosos y su consumo reduce el riesgo de padecer distintos cánceres, se ha encontrado una fuerte relación entre su bajo consumo y el cáncer de próstata. La sandía es extremadamente rica en licopeno y citrulina, este último se utiliza para tratar la disfunción eréctil en hombres.

Los vegetales rojos como el betabel o remolacha son ricos en óxido nítrico, este componente químico relaja las paredes de nuestros vasos sanguíneos, siendo útil para bajar la presión arterial. El óxido nítrico además tiene muchos usos medicinales. Además los polifenoles encontrados en todos los frutos y verduras rojas, ayudan a prevenir el daño provocado a la piel por la luz solar.

Amarillo →**Naranja →**

Estos frutos y verduras son ricos en dos famosos fitonutrientes, la vitamina C y Vitamina A. Son esenciales para el proceso responsable por nuestra visión. Protegen tus ojos de cambios provocados por la edad, como lo son las cataratas o la degeneración macular. Además hay estudios que nos indican que podrían protegernos contra el daño provocado por la exposición a la luz azul de las pantallas. La vitamina A también mantiene el sistema inmune y el crecimiento de todas nuestras células.

Las naranjas y todos los cítricos contienen un fitonutriente único que se llama hesperidina el cual ayuda a incrementar el flujo sanguíneo. Este se usa como tratamiento para enfermedades de las venas y arterias como la insuficiencia venosa crónica, dermatitis varicosa, úlceras varicosas, linfedema, hemorroides, varicoflebitis y trastornos retinianos vasculares. Si tiendes a tener las manos y pies fríos intenta aumentar tu consumo de cítricos, el aumento de flujo sanguíneo que provocará el ingerir más vitamina C ayuda a mantenerlos tibios.

Verde →

Podríamos hablar por horas de los beneficios de las frutas y verduras verdes. Son ricas en vitamina K, isotiocianatos, isoflavonas, folatos y más. Los vegetales que contienen hojas verdes como la col rizada (kale), la lechuga o la espinaca son ricos en vitamina K que es esencial para que la sangre de nuestro cuerpo pueda coagularse. Sin ella sufriríamos de hemorragias constantemente, además nos ayuda a mantener a nuestro cerebro joven por más tiempo

Las verduras verdes se destacan por ser las reinas de las proteínas limpias. Son proteínas de altísima calidad, sin colesterol malo u otros componentes que podrían ser dañinos a nuestros cuerpos a diferencia de los productos de origen animal. Los edamames o vainas o frijoles de soya son altísimos en proteína, una taza contiene 18.6 gramos de proteína, esto es más proteína por gramo que lo que contiene la carne roja.



Blanco →

Café →

La coliflor es un crucífero rico en sulforafano, un fitonutriente que protege a nuestro sistema nervioso y nos ayuda a protegerlo y a prevenir daño causado por el envejecimiento. Además también funciona como un fuerte antioxidante que nos protege de múltiples enfermedades especialmente el de seno, próstata, pulmón, estómago, colon, y recto.

El ajo y la cebolla contienen compuestos llamados alicina y quercetina que detienen la mutación de genes responsables por la aparición del cáncer y desacelera a los cánceres ya activos. Los champiñones comunes, son ricos en ácido linoleico y ácido linolénico, estos componentes han sido estudiados ampliamente ya que inhiben la acción de la enzima aromatasa, esto resulta en menos incidencias en cáncer de mama.

Morado →

Azul →

Los alimentos morados y azules no son tan comunes, pero aun así vale la pena buscarlos en el supermercado. Estos frutos y vegetales están cargados de valiosos fitonutrientes como lo es la familia de las antocianinas. Esta incluye fitonutrientes como lo son la cianidina, delphinidina, malvidina, peonidina, petunidina, y pelargonidina. Todos estos tienen muchos beneficios para nuestra salud. Protegen a nuestro corazón, reduciendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares. También nos ayudan a mantenernos en un peso adecuado y protegen a nuestro cerebro del deterioro cognitivo.

Las uvas moradas son ricas en resveratrol una molécula que sigue siendo estudiada por sus efectos cardio protectores, además se ha estudiado su rol en el metabolismo de los lípidos ya que podría reducir los niveles de colesterol y lípidos de baja densidad. La col morada es extremadamente rica en antioxidantes.



Conclusión →

Las frutas y verduras tienen colores llamativos porque contienen nutrientes que tienen diferentes colores. Cada uno de estos nutrientes tiene una función especial, por ende, es necesario consumir todos los fitonutrientes y una manera fácil de medirlo es comiendo una porción de frutas y verduras de cada color.



Alimentos por color

Rojo

Reduce el riesgo de padecer distintos cánceres, baja la presión arterial, previene el daño a la piel por la luz solar.



Azul

Protegen a nuestro corazón, reduciendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares.



Naranja

Esenciales para el proceso responsable por nuestra visión, mantiene nuestro sistema inmune y el crecimiento de todas nuestras células.



Morado

Reducen los niveles de colesterol y lípidos de baja densidad. La col morada es extremadamente rica en antioxidantes.



Amarillo

Protegen tus ojos de cataratas o la degeneración macular. Protegen contra el daño provocado por la exposición a la luz azul de pantallas.



Café

Protege a nuestro sistema nervioso, previene el daño causado por el envejecimiento, desacelera cánceres ya activos.



Verde

Ayuda a que la sangre de nuestro cuerpo pueda coagularse, no tienen colesterol malo.



Blanco

Antioxidante que nos protege de múltiples enfermedades especialmente el de seno, próstata, pulmón, estómago, colon, y recto.



Eat the rainbow checklist

¡Come todos los días por lo menos una porción de frutas y verduras de cada color! ¿Qué tal si te ayudamos un poco?
Aquí te dejamos un calendario para que marques diariamente qué color de fruta y verdura comiste.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Rojo →							
Naranja →							
Amarillo →							
Verde →							
Azul →							
Café →							
Blanco →							
Morado →							

Visita oladesalud.mx mensualmente y continúa cuidando de tu salud con los tips que compartiremos para ti y tu familia.



oladesalud es un movimiento con un propósito claro:

cambiar la forma de ver la salud en nuestro país, de no solo curar y sanar sino prevenir y mantener. Motivar a la comunidad a tener un estilo de vida pleno y saludable.



Información proporcionada por  **health4life**
Conoce más: health4life.tecsalud.mx

