

Proteja su cuerpo con fitoquímicos

Los fitoquímicos son compuestos químicos que funcionan como antioxidantes. Se encuentran en alimentos de origen vegetal. Algunos de éstos son los flavonoides, esteroides y compuestos de azufre.

Beneficios de los fitoquímicos

- Pueden prevenir algunos tipos de cáncer.
- Pueden reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Ayudan a disminuir el LDL en sangre (el exceso promueve enfermedades del corazón).
- Estudios sugieren que puede reducir el riesgo de tener cáncer.

¿Cómo se pueden obtener sus beneficios?

- Dieta moderada y balanceada.
- Consumir 5 o más porciones entre frutas y vegetales diariamente.
- Incluir carbohidratos como: cereales, pastas, arroz y panes de granos enteros.
- Entre los alimentos ricos en fitoquímicos se encuentra la soja, uvas, ajo, cebolla, nueces, aceite de oliva, calabaza, china, mangó, brécol, limón, batata, zanahorias, coliflor entre otros.

Más colores en tu plato

VERDE

- Contienen luteína, ayuda en la protección celular y a la cicatrización de la piel.

Violeta

- Ayudan a reforzar el sistema cardiovascular

Blanco

- Pueden ayudar a reducir los niveles de colesterol en sangre.

Amarillo- Naranja

- Contienen vitamina A por lo que ayudan a proteger la visión.

Referencias

- Umaña, M. (2019). Consulta Nutricional - NutriDep.net- Especialistas en Nutrición Deportiva. Consulta Nutricional En-Línea - ¿Qué son los fitoquímicos?. Retrieved from <http://www.nutridep.net/nutricion-costarica/index.php/informacion/articulos-informativos/nutricion/74-ique-son-los-fitoquimicos>
- Vinculando, R. (2019). Fitoquímicos en alimentos: revolución nutricional del siglo 21. Retrieved from http://vinculando.org/articulos/dieta_mexico.html

Para más
información visite a
un Profesional de
Nutrición y
Dietética

Preparado por:
Lyvette Mercado, RD,
LND, EDPR.
Revisado por:
Saimyliz Rivera
Supervised Practice
Student- UAGM
Editado por:
Edna I. Dolz. MEd, RD