

Alimentación saludable

ALIMENTACIÓN SALUDABLE FRUTAS Y HORTALIZAS

FRUTAS

Se caracterizan por su agradable sabor y tener una variedad importante de colores, tamaños y texturas. Entre los compuestos saludables presentes en las frutas, se destacan las vitaminas, minerales, fibra dietética y compuestos bioactivos (fitoquímicos), los cuales actúan en conjunto con los nutrientes presentes en las frutas, generando una respuesta beneficiosa para la salud.

Las frutas, en general son bajas en calorías y sodio. Se recomienda consumir al menos tres porciones de fruta por día con el objetivo de contar con todos los nutrientes y otros compuestos que ellas aportan. La ingesta habitual de ellas es una buena manera de prevenir la obesidad y otras enfermedades asociadas.



Sandía (*Citrullus lanatus*)

Destaca por su gran contenido de agua, lo que la hace muy refrescante, además contiene vitaminas y pocas calorías.

La sandía se destaca por su bajo aporte de calorías, ser libre de sodio, buena fuente de vitamina c y alto porcentaje de agua. Es muy atractiva para dietas de

bajo requerimiento energético. La Sandía contiene altas concentraciones de licopeno, fitoquímico que le otorga el color rojo a la pulpa de esta fruta y actúa en la prevención de ciertos tipos de cáncer. Además es refrescante consumir un trozo de sandía en época de calor.

Al momento de comprarla hay que observar que sean muy verdes, que produzcan un sonido hueco si se golpea con la mano y que tenga bastante peso en relación al tamaño.

Propiedades

- Calma la sed y produce sensación de saciedad.
- Posee acción depurativa, favorece la eliminación de residuos tóxicos.



Durazno (*Prunus pérsica*)

Esta fruta de agradable aroma, posee pulpa de color blanquecina o amarilla dependiendo de la variedad. Es baja en calorías y libre de sodio. Contiene fibra, potasio y vitaminas A y C, además de compuestos bioactivos con efecto antioxidante.

Propiedades

- Dado su contenido de fibra posee un suave efecto laxante y depurado



Frutilla (*Fragaria chiloensis*)

Están disponibles durante el verano y está ligada a la prevención de ciertos tipos de cáncer.

La frutilla se caracteriza por ser baja en calorías, libre de sodio, alta en vitamina C, además contiene fibra, lo que ayuda a controlar el tránsito intestinal evitando el estreñimiento. Contiene sustancias bioactivas, que le dan el color y sabor característico y que actúan como antioxidantes.

Propiedades

- Su poder antioxidante estabiliza los radicales libres, responsables de la degeneración celular. Al prevenir que las células se degeneren o muten, se previene el cáncer.
- Dado su contenido de fibra y agua ayuda al tránsito intestinal.
- Al poseer vitamina C favorece la absorción de hierro.





Guindas (*Prunus cerasus*)

Destaca por sus compuestos antioxidantes, los cuales la convierten en un alimento muy saludable.

Esta fruta es buena fuente de vitamina C, libre de sodio, contiene potasio y es un buen aporte de compuestos bioactivos, como flavonoides y polifenoles que otorgan beneficios para la salud, tales como prevenir el daño celular y por lo tanto cientos tipos de cáncer.

Propiedades

- Debido a su efecto antioxidante, contribuye a prevenir el cáncer y enfermedades cardiovasculares.
- El contenido de potasio, ayuda a regular la presión arterial y el impulso nervioso.

HORTALIZAS

Las hortalizas en general se caracterizan por ser un componente importante de nuestra alimentación, se utilizan como ensaladas o acompañamiento de un plato principal, en Chile disponemos de una gran variedad de ellas, de buena calidad y durante todo el año.

Aportan vitaminas, minerales, agua, fibra. Asimismo, al ser bajas en sodio y con un alto contenido de compuestos bioactivos (fitoquímicos), otorgan beneficios importantes a la salud de las personas. Por todo ello se consideran fundamentales para la salud e indispensables dentro del concepto de dieta equilibrada.



Lechuga (*Lactuca sativa*)

La lechuga es baja en calorías, libre de sodio, contiene vitamina A y C, alta en ácido fólico y contiene fibra y potasio. Es un alimento que se destaca por su alto porcentaje de agua.

La lechuga al ser cultivada en el suelo, debe ser cuidadosamente lavada con agua potable para así prevenir enfermedades de transmisión alimentaria. En razón de ello, se recuerda que uno de los puntos más importantes a considerar en el consumo de lechuga es su preparación.

Propiedades

- Posee compuestos bioactivos, que actúan como antioxidantes, los que contribuyen a bloquear el efecto de los radicales libres.



Tomate (*Lycopersicon esculentum*)

Esta hortaliza de origen sudamericano contribuye a disminuir el riesgo de cáncer a la próstata.

El tomate tanto crudo como cocido, es un alimento sano, nutritivo y muy beneficioso para el organismo. Dado sus cualidades se sugiere incluirlo en preparaciones habituales.

Propiedades

- Es alto en vitamina C, bajo en calorías y muy bajo en sodio.
- Presenta un alto contenido de carotenos como el licopeno, constituyendo una importante fuente de antioxidantes, sustancias con función protectora del organismo.



Porotos verdes (*Phaseolus vulgaris*)

Los porotos verdes contienen ácido fólico y vitamina C, son bajos en calorías y en sodio.

Propiedades

- Su color característico se debe a la presencia de fitoquímicos que le otorgan beneficios a la salud de las personas, como contribuir a prevenir ciertos tipos de cáncer.



Apio

Se caracteriza por ser bajo en calorías y sodio, contener vitamina C y ácido fólico.

Propiedades

- Contiene fibra, potasio y una serie de compuestos bioactivos que le dan el color y actúan como antioxidantes, previniendo el daño celular.

Agradecimientos a

