

Alimentos Con Muchos Fitonutrientes: Dale color a tu plato!

Tu meta es ingerir 5 a 10 porciones de frutas y verduras, de diferentes colores, todos los dias. Que es una porcion?...

- 1 porcion equivale a =1 taza de verduras de hojas verde, moras o melon**
1/2 taza de todas las demas verduras y frutas
**1 pieza mediana de fruta o verdura (ejemplo:
manzana, naranja)**
1/4 taza de fruta seca
3/4 taza de jugo natural

Los Fitonutrientes son compuestos naturales que le dan el color, el olor y el sabor a las verduras y frutas. Ademas es un componente esencia de su sistema immune por lo que su consumo ayuda a proteger el cuerpo humano de enfermedades. Hay mas de 1000 fitonutrientes distitnos en la naturaleza y son muy potentes para prevenir el cancer y otras enfermedaes que aun se esta investigando.

La mayor forma de incrementar la ingestion de fitonutrientes es comiendo diferentes alimentos de origen vegetal como frutas y verduras, granos integrales, especias y te. Los suplementos no son buenos sustitutos ya que los fitonutrientes trabajan "en equipo" con otros compuestos que tambien estan en el alimento donde provienen.

VERDURAS

Aguacate
Alcachofa
Berenjena
Berros
Bok Choy
Broccoli
Calabaza
Camote
Cebolla
Col
Col de Bruselas
Coliflor
Espinaca
Jitomate
Lechuga
Okra
Pimientos rojos
Remolacha
Watercress

Zanahoria

FRUTAS

Arandanos
Cerezas
Chabacanos
Ciruela
Ciruela pasa
Durazno
Frambuesas
Fresas
Granada
Guayaba
Kiwi
Mango
Manzana (c/ cascara)
Melon
Moras azules
Naranja
Papaya
Toronja roja

Uvas
Zarzamora

ESPECIES

Cilantro
Curcuma
Perejil

OTROS

Ajo
Jengibre
Semillas de linaza
Te verde y te negro
Leguminosas (frijol)
Nueces
Productos de soya
Granos integrales