

LEGUMBRES

Se caracterizan por su elevado contenido proteico (17%-25%) que es semejante e incluso superior a carnes y pescados, pero de menor valor biológico. Contienen minerales como el calcio, hierro y magnesio, vitaminas del grupo B y son abundantes en hidratos de carbono. Componen este grupo las alubias, lentejas, garbanzos, habas secas y la soja, entre otros.

La mitad de su contenido son grasas saludables que ayudan a reducir el nivel de colesterol malo y a incrementar el colesterol bueno. Se trata de grasas saludables porque son insaturadas (mono y poliinsaturadas), ácidos grasos oleicos y linoleicos, así como ácidos grasos omega 3. Estas grasas intervienen en el control de los niveles de triglicéridos y colesterol del organismo, lo que les convierte en alimentos cardioprotectores. Se estima que el consumo regular de un puñado de frutos secos reduce el riesgo cardiovascular.



Frutos secos

Contienen menos del 50% de agua, un bajo contenido de hidratos de carbono y alto contenido proteico y lipídico. Presenta ácidos grasos poliinsaturados, que favorecen la disminución del riesgo cardiovascular. Debido a su elevado contenido calórico hay que tomarlos con moderación (30 gr/día). Los frutos secos más comunes son las castañas, nueces, piñones, avellanas, almendras, pistachos y pepitas de girasol.

Legumbres, frutos secos y

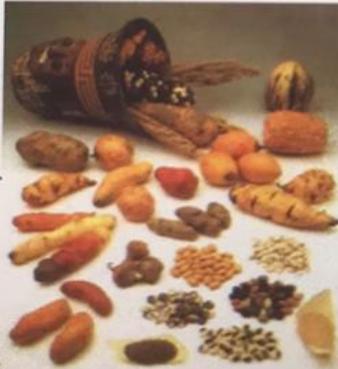
El asunto es que para mantener a raya los niveles de grasa y azúcar en la sangre -y, por tanto, un corazón sano-, una opción sencilla y sabrosa es consumir una pequeña ración de frutos secos al día: el equivalente a tres nueces, 50 gramos o un cuarto de taza.

Tuberculos

La patata es el más importante y el más conocido. Aporta proteína y hierro (en pequeñas cantidades), además de ser fuente de vitamina C, niacina y fibra. Hay que prestar especial atención en la forma de preparación, ya que si se consumen fritas su valor energético se triplica debido al aceite utilizado en



75% de agua.
19% de glúcidos (almidón).
0.1% de grasa.
3% de proteína.
Gran cantidad de vitaminas hidrosolubles y sales minerales.



LA SOLANINA

La solanina es un alcaloide tóxico cuya producción aumenta con la exposición de la patata a la luz solar. Se concentra más en la piel por lo que se recomienda el pelado de la patata, pero también la encontramos en brotes o yemas.



son vitaminas
balas en cabiñas,
ricas en agua. Fibra
contiene vitaminas
y minerales

ni los suplementos y ni
los alimentos enriquecidos
en antioxidante pueden suplir
las 3-5 raciones que
requiere nuestra
alimentación cotidiana.

su acción antioxidante
los hace indispensable
en nuestra alimentación

se trata de un conjunto
de alimentos que junto
con las frutas actúan
como antioxidante natural

Las vitaminas
que debemos
destacar son la Provita
-mina (A) la Vita. C
y los folatos

Verduras
y
Hortalizas

también aportan niacina
vitamina B1 y B2 aportan
Potasio y Pequeñas
cantidades de calcio.

substancia antinutritivas

Las espinacas o las hojas
de remolacha poseen oxalatos
estos se fijan al calcio, limitan
su absorción.

Los coles poseen
sustancias
bacterianas que fijan
el Yodo de los
alimentos

La cocción de los vegetales
facilita su ingestión y le
confiere mejores características
organolépticas.



Por existe también una
perdida importante de
vitamina hidrosolubles que
pasan al líquido de cocción





Cereza

rica en vitamina A, B, C, E, K contiene nutrientes esenciales que combaten las inflamaciones las infecciones y hasta el cancer. Esto ultimo se debe a que segun recientes estudios el acido elagico ayudan a frenar la propagación de tumores.

Kiwi

conviene y ayudo en las enfermedades respiratorias ademas de patologias cardiacas.

Fresa vitamina C lo que redujera enormemente el riesgo de desarrollar distintos tipos de cancer como el de mama - estomago.

Aranzanos

ayuda a infecciones y diarrea.

FRUTAS

Granadilla

Los semillas de esta fruta ayudan a proteger la dermis y la epidermis.

Scandia

ayuda a la piel Pero tambien contiene un tipo de aminoacido que favorece la dilatación de los vasos sanguineos.

Por lo que estan indicados para tratar quemaduras sobre incluso para acelerar la curación de una herida.

Ballas de sauco

ofrecen beneficios para la salud en general aunque particularmente son muy buenas para cuidar el sistema respiratorio.

Piña

cuenta con un alto contenido en bromelina una enzima que ayuda a combatir las células cancerigenas.



