

Los Fitonutrientes

Valera, José Antonio

Editorial: Adhana Ediciones

ISBN: 8436005169640

Páginas: 2

Dimensiones: 21.5 x 30.5 cm

Encuadernación: Lámina tamaño folio plastificada

PVP.: 3,95 €


LOS FITONUTRIENTES

EL PODER CURATIVO DE LOS FITONUTRIENTES Y FITOQUÍMICOS DE FRUTAS, VERDURAS Y BAYAS


FUNCIONES TERAPÉUTICAS DE LOS FITONUTRIENTES

COLOR	FITONUTRIENTES	FRUTAS	VERDURAS	BENEFICIOS
ROJO	Lycopeno y antocianinas, quercetina, hesperidina	Cereza, frambuesa, fresa, granada, manzana roja y sandía	Pimiento rojo, rábano, tomate y remolacha	• Corazón, memoria. • Sistema inmune, cáncer.
NARANJA / AMARILLO	Betacaroteno, hesperidina, alfacaroteno, luteína, zeaxantina y zeaxantina	Albaricoque, níspero, melocotón, naranja, mandarina, papaya	Zanahoria, calabaza, pimiento amarillo	• Vitalidad, cáncer. • Memoria, defensas. • Retina, cataratas, macula.
VERDE	Isoflavonas, luteína, betacaroteno, Potasio, Ácido Fólico, sulfuroforano	Aguacate, Kiwi, uva verde y roja	Acelga, alcachofa, brócoli, calabacín, col, espinaca, judía verde, lechuga y pepino	• Sistema hormonal, alergias. • Previene Cáncer: ovarios, mama y próstata. • Ansiedad, Nervios, corazón.
AZUL MORADO	Resveratrol, Antocianina, Fenoles, Flavonoides, Quercetina	Ardénano, ciruela, higo, maracujá, mora, uva, bayas azules y negras	Berenjenas, col lombarda y remolacha	• Envejecimiento, Alergias, Corazón, presión arterial.
BLANCO	Allicina, Potasio, Organosulfuro, Glucosinolatos	Chirimoya, melón, pera, plátano.	Ajo, cebolla, coliflor, puerro, endibia, nabó, champiñones	• Sistema nervioso, s. Inmune. • Colesterol, presión arterial. • Diabetes II, Cáncer. • Infección bacteriana, virica.

REGENERAN LAS ESTRUTURAS CELULARES



REGENERAN Y NUTREN TODO EL ORGANISMO



COLOR ROJO

Los alimentos de color rojo contienen licopeno y antocianinas.

- El licopeno es un potente antioxidante que pertenece a la familia de los carotenoides.
- La antocianina antioxidante que pertenece al grupo de los bioflavonoides.
- Estos fitoquímicos ayudan a:
 - Tener una mejor salud cardiovascular. - Mantener una buena memoria.
 - Disminuir el riesgo de cáncer y enfermedades del sistema urinario.

Se encuentran en frutas como cereza, fresa, granada, melocotón rojo y sandía. En hortalizas como el pimiento rojo, rábano, tomate y remolacha.

COLOR BLANCO

Los alimentos de color blanco son ricos en allicina, que es un compuesto sulfurado cuyo consumo nos ayuda a:

- Reducir los niveles de colesterol. - Disminuir la presión arterial.
- Prevenir la diabetes de tipo II. - Combatir las infecciones bacterianas, víricas y fúngicas.

Se encuentran en frutas como Chirimoya, melón, pera, plátano.

En hortalizas como el ajo, cebolla, coliflor, champiñones, endibia, nabó, puerro.

COLOR VERDE

Los alimentos de color verde son ricos en isoflavonas, luteína, beta caroteno, ácido fólico. El consumo de este tipo de alimento ayuda a:

- Equilibrar el sistema hormonal.
- Minimizar el riesgo de cáncer como de ovario, mama y próstata.
- Aliviar la tensión o ansiedad.
- Brinda beneficios cardiovasculares, al sistema nervioso y a la formación del feto.

Se encuentran en las siguientes frutas: Aguacate, Kiwi, uva verde y roja.

En las hortalizas en la acelga, alcachofa, brócoli, calabacín, col, espinaca, judía verde, lechuga y pepino.

COLOR AZUL, MORADO/ INDIGO-VIOLETA

Los alimentos de color violeta son ricos en antocianinas.

- Antocianina pertenece al grupo de los bioflavonoides y es un pigmento rojo azulado que protege a las plantas, flores y frutas contra la luz ultravioleta.
- Quercetina es un flavonoligno polifenólico que pertenece al grupo de los flavonoides. Su consumo nos ayuda a:
 - Prevenir el envejecimiento celular. - Proteger contra enfermedades de corazón.
 - Regular la presión arterial.

Se encuentran en frutas: Arándano, ciruela, higo, maracujá, mora, uva negra, bayas azules y negras. En las vegetales en las berenjenas, col lombarda y remolacha.

LOS ALIMENTOS DE COLOR NARANJA Y AMARILLO SON RICOS EN CAROTENOIDES

beta caroteno, luteína, zeaxantina, vitamina A, B y C. La luteína y la zeaxantina se conocen con el nombre de "pigmentos maculares".

Su consumo ayuda a:

- Tener una buena visión y claridad. - Mantener la piel joven.
- Reforzar nuestro sistema inmune. - Mejorar el sueño y favorecer una actitud positiva ante la vida, mejora la memoria.
- Ayuda a proteger contra los efectos de los rayos ultravioleta.

Se encuentran en frutas como: Albaricoque, melocotón, níspero, naranja, mandarina, piña, limón, mango, plátano.

En hortalizas como Zanahoria, calabaza, pimiento amarillo.

SINOPSIS

El poder curativo de los fitonutrientes y fitoquímicos de frutas, verduras y bayas. Funciones terapéuticas de los fitonutrientes