



COME UN ARCOIRIS DE FITONUTRIENTES

La alimentación puede proveer mucho más que nutrientes. Contar con las cantidades óptimas de nutrientes es fundamental, pero creemos que la astucia con que se define la alimentación, la creatividad que se despierta al preparar los alimentos y la alegría que se siente al comer, son también beneficios que se obtienen mediante la búsqueda de una alimentación óptima.

ASTUCIA – CREATIVIDAD - ALEGRÍA - NUTRIENTES

6 PASOS PARA OBTENER MÁS FITONUTRIENTES

1 Apunta a 9-13 porciones de alimentos vegetales diarias

Necesitamos entre 9 y 13 porciones diarias de alimentos vegetales naturales si queremos prevenir enfermedades crónicas. Una porción típica es tan sólo la mitad de una taza de vegetales cocinados, una taza de hortalizas crudas, o un pedazo de fruta de tamaño medio. Idealmente, cada comida del día debe proveer 3 a 4 porciones de alimentos vegetales, de modo que mediante el desayuno, almuerzo y cena se logran alcanzar las porciones diarias requeridas.

3 Come el arcoíris de colores

Si estás comiendo principalmente alimentos marrones, amarillos y blancos, necesitas una “dosis de arcoíris”. Por ejemplo, imagina el típico desayuno – arepa con queso, cereales listos para comer, salchicha, huevos y chocolate o café. Tal desayuno carece de “arcoíris”. Ahora imagina un batido de agráz, mora, durazno, frambuesa y jengibre. ¡Que forma de iniciar el día, con 4 de los 7 colores del arcoíris! Ten como objetivo sagrado conseguir la totalidad de los siete colores todos los días mediante alimentos variados de la tierrita.

5 Maximiza las combinaciones

Cuando juntamos alimentos, podemos lograr un mejor efecto que al consumirlos en forma aislada. A veces, al combinar los alimentos podemos generar un efecto “sinérgico” que nos permite un mejor aprovechamiento de sus propiedades. Por ejemplo, juntar cúrcuma con pimienta negra y aceite de oliva suele aumentar el aprovechamiento de los fitonutrientes de los tres alimentos. Agregar zumo de limón a la espinaca podría facilitar la asimilación del hierro contenido en esta hoja. Combina los alimentos vegetales y así, acentúa los beneficios de estos alimentos para tu salud.

2 Conoce las fuentes de tus fitonutrientes

Los alimentos ricos en fitonutrientes son muy variados en colores, sabores y texturas, lo que hace divertido experimentarlos en las comidas. Estas son algunas fuentes de fitonutrientes para que empieces a experimentar y sentir la vida que ofrecen: todos los alimentos vegetales, incluyendo frutas, vegetales, granos integrales, legumbres, nueces, semillas, e incluso hierbas y especias.

4 Varía tus opciones

Hay miles de fitonutrientes en la naturaleza. Si comemos los mismos alimentos una y otra vez, incluso si son de colores, podemos estar perdiendo el universo de fitonutrientes importantes en los alimentos. Aconsejamos que pruebes un nuevo alimento cada semana para asegurar que estés conociendo diferentes alimentos y los beneficios que te pueden aportar.

6 Se creativo con las substituciones

Una forma de complacer tu cuerpo con más alimentos vegetales sería hacer la lista de los alimentos pobres en nutrientes, pero que son comúnmente consumidos, y reemplazarlos con opciones ricas en nutrientes. ¡Claramente, algunos alimentos vegetales son más generosos en fitonutrientes que otros! Por ejemplo, se podría sustituir el arroz blanco con arroz integral, morado o negro. Podrías sustituir la papa con arracacha, ahuyama y/o remolacha.

ESPECTRO DE ALIMENTOS FITONUTRIENTES



ROJO

ALIMENTOS

Pimentón rojo
Manzana
Frijol rojo
Remolacha
Naranja roja
Arándano
Ají picante
Cubio
Cereza
Toronja
Gojis
Uva
Cebolla
Cebollitas rojas
Tomate de árbol
Pomarrosa
Ciruela
Granada
Rapollo morado
Rábano
Frambuesa
Fresa
Ají dulce
Ruibarbo
Té rojo
Tomate
Patilla
Agráz

BENEFICIOS

Anticancerígeno
Antiinflamatorio
Protección celular
Salud gastrointestinal
Salud del corazón
Salud hormonal
Salud del hígado



NARANJA

ALIMENTOS

Zapotes
Pimentón
Melón
Chontaduro
Zanahoria
Mango
Melocotón
Mamey
Curuba
Níspero japonés
Durazno
Naranja
Papaya
Calabaza
Ahuyama
Zapallo
Batata
Mandarina
Cúrcuma
Ñame
Uchuva
Granadilla

BENEFICIOS

Anticancerígeno
Antibacterial
Salud inmunológica
Protección celular
Mortalidad reducida
Salud reproductiva
Salud de la piel
Fuente de vitamina A



AMARILLO

ALIMENTOS

Polen de abejas
Manzana
Pera asiática
Banano
Arazá (guayaba amazónica)
Pimentones
Caimo amarillo
Calabacín amarillo
Maíz
Guayaba
Maracuyá
Hobo
Madroño
Pitaya
Papayuela
Cubios amarillos
Mazorca
Jengibre
Limón
Mijo
Piña
Carambola
Guiso de maíz y frijoles

BENEFICIOS

Anticancerígeno
Antibacterial
Salud inmunológica
Protección celular
Mortalidad reducida
Salud reproductiva
Salud de la piel
Fuente de vitamina A



AZUL / PÚRPURA NEGRO

ALIMENTOS

Mangostino
Pimentón
Mora
Caimo morado
Galupa
Asaí (palmera)
Seje (palmera)
Semillas de chía
Chugas
Ollucos
Arándano
Rapollo
Zanahoria
Berenjena
Higo
Uva
Col crespaa
Aceituna
Ciruela
Papa
Ciruelas pasas
Pasas
Arroz (negro o morado)

BENEFICIOS

Anticancerígeno
Antiinflamatorio
Protección celular
Salud cognitiva
Salud del corazón
Salud del hígado



VERDE

ALIMENTOS

Manzana
Feijoa
Uva verde
Guayaba pera
Ají
Kiwi
Algas
Guisante
Guamas
Breva
Alcachofa Espárrago
Aguacate Pimentón
Melón amargo
Lechuga china
Brócoli
Brocolini
Coles de bruselas
Rapollo
Apio
Pepino
Soya
Judía verde
Ahuyama verde
Arveja
Té verde
Rúcula,
Hoja de remolacha
Acelga
Col
Diente de león verde
Col crespaa
Lechuga
Mostaza china
Espinaca
Nabo
Lima
Aceituna
Pera
Guisante capuchino
Berro
Calabacín

BENEFICIOS

Anticancerígeno
Antiinflamatorio
Protección celular
Salud cognitiva
Salud del ojo
Salud del corazón
Salud de la piel
Salud vascular



BLANCO/TOSTADO CAFÉ

ALIMENTOS

Manzana
Guayaba blanca
Guayaba coronilla
Mamoncillo
Tamarindo
Níspero costeño
Guandul
Lenteja
Balú o chachafruto
Borjón
Guanábana
Chirimoya
Anón
Algas
Nabo
Cebolla Puerro
Ñame
Arracacha
Cubios blancos
Palmitos
Árbol del pan
Salsas de granos
Coliflor
Cacao
Coco
Café
Dátiles
Ajo
Jengibre
Jícama
Legumbres
Champiñón
Almendra
Nuez de brasil
Pistacho
Nuez de nogal
Cebolla
Pera
Semillas (linaza, cáñamo, calabaza, ajonjolí, girasol)
Soya
Pasta de garbanzo
Té (negro, blanco)
Granos integrales (cebada, arroz, avena, quinua, centeno)

BENEFICIOS

Anticancerígeno
Antimicrobial
Protección celular
Salud gastrointestinal
Salud del corazón
Salud del hígado
Salud hormonal



Nutrabiobiotics
INSPIRANDO CON CIENCIA

GLUTACEÓN®