



Fitonutrientes o fitoquímicos

Hay más de 25,000 variedades de fitonutrientes y ellos se dividen en categorías que ayudan a describir parte de sus beneficios cuando se consumen regularmente. La recomendación de consumir una variedad de colores es porque estos nutrientes son los que aportan los diversos colores a tus alimentos basados en plantas. Si consumes de todos los colores vas asegurarte de aprovechar todos los beneficios que aportan a tu salud. Uno de los grandes beneficios son sus poderes antioxidantes. Aquí te menciono algunas de las categorías estudiadas y sus beneficios.

CAROTENOIDES

- Beta-caroteno & Licopeno
- Fuente de Pro Vitamina A
- Poderosos antioxidantes
- Zanahorias, tomates, naranjas



INDOLES



- Protección a tu DNA
- Propiedades anticancerígenas
- Antiviral y antimicrobiano
- Fortalece tu sistema inmune.
- Antiinflamatorio
- Repollo, coliflor, brócoli, bok choy.



FLAVONOIDEOS

- Poderes antiinflamatorios que ayudan a la reducción al riesgo de enfermedades cardiovasculares y fortalecimiento del sistema inmunológico
- Se identifican mas de 4,000 tipos es estos nutrientes en los alimentos.
- Cebolla, te verde, repollo, chocolate negro.



ÁCIDO ELÁGICO



- Propiedades antiinflamatorias y anticancerígenas.
- Ayuda a las funciones cognitivas
- Se usa en productos para la piel para reducir la hiperpigmentación
- Fresas, moras, granada, manzanas, nueces.



CURCUMINOIDES

- Famoso por su contenido en la cúrcuca.
- Propiedades antiinflamatorias y antimicrobiana.
- Cúrcuma es el componente activo.



LIGNANOS



- Famoso por su alto contenido en las semillas de linaza.
- Antioxidante asociado con disminuir los riesgos de CVD
- Apoya en el proceso de menopausia a manejar los cambios de estrógeno en el cuerpo.
- Moras, brotes de brusela, repollo