Javier Cervantes Conde



"CONSÚLTAME"



Una guía completa sobre las bondades
y beneficios que los jugos, frutas, verduras, herbolaria
y suplementos tienen para tu salud.

URANO

Consúltame

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del *Copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, a reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamos públicos.

1ª edición: agosto, 2011.

© 2011 *by* Javier Cervantes Conde
© 2011 *by* Ediciones Urano, S.A.
Aribau, 142, pral.-08036 Barcelona

www.edicionesurano.com
www.edicionesuranomexico.com

ISBN: 978-84-9944-210-5

Consúltame

Educación alimenticia para la salud

Una guía completa sobre las bondades
y beneficios que los jugos, frutas,
verduras, herbolaria y suplementos
tienen para su salud

Javier Cervantes Conde

EDICIONES URANO
Argentina - Chile - Colombia - España
Estados Unidos - México - Uruguay - Venezuela

**Los contenidos plasmados en este libro,
son responsabilidad del autor y se sugiere a los
lectores seguir las recomendaciones de su médico.**

Índice

Agradecimientos 9
Introducción 11
¿Cuál es la ayuda y cómo podemos aprovechar este libro? 13

Primera parte
I.- Advertencias y recomendaciones 17
II.- Los beneficios de comer frutas y verduras 23
1.- ¿Qué aportan y en qué ayudan las vitaminas y minerales? 25
2.- Las mejores fuentes de vitaminas y minerales en alimentos 30
3.- Guía de componentes en frutas y verduras de vitaminas y minerales 36
4.- Fórmula básica de nutrición para vitaminas y minerales 44
5.- Propiedades que aportan las frutas 45
6.- Propiedades que aportan las verduras 62
7.- Propiedades medicinales de las frutas y verduras 82
8.- Índice glicémico 84
9.- Calendario anual de frutas y verduras 85
10.- Calendario trimestral con otros alimentos 87
III.- Causas de envejecimiento 89
1.- Hormonas: reguladoras de nuestras funciones corporales 90
2.- Insulina: la clave del envejecimiento 92
3.- Azúcar: el asesino oculto 96
4.- Grasas: lo bueno y lo malo 101

5.- Proteínas: para potenciar la inmunidad 103
6.-Carbohidratos: para su protección 105
IV.- Suplementos de todos los días 109
1.- Radicales libres 110
2.- Antioxidantes 111
3.- Enzimas 112
4.- Carotenos 113
5.- Bioflavonoides 115
6.- Vitanutrientes 117
7.- Enzimas, carotenos y vitanutrientes antioxidantes para el envejecimiento y protección del cerebro y corazón 118
8.- El Índice Atkins 119
9.- Suplementos nutricionales para deportistas 131
10- Suplementos a todas las edades 133
V.- Fruta deshidratada 137
VI- La herbolaria 139
VII.- Recomendaciones y advertencias de complementos herbales 143
VIII.- Conclusiones de la primera parte del libro 145

Segunda parte
Padecimientos y recomendaciones 149
Índice alfabético por enfermedad 547
Glosario 551
Bibliografía 563

"Donde todo falta, Dios asiste"

Agradecimientos

El ser humano siempre ha estado en la búsqueda de la eterna juventud. Se ha invertido mucho dinero en tratar de encontrar algo que nos permita tener una vida larga y saludable. No obstante, siempre terminamos regresando al principio: frutas y verduras; todo lo que los seres humanos necesitamos para combatir enfermedades, malestares y sentirnos sanos, se encuentra dentro de la naturaleza, y ésta nos lo ofrece bondadosamente.

De la misma manera, considerando que los amigos son muy parecidos a los nutrientes, nos dan vida. Agradezco a Don Miguel Graue González por su compañía y comentarios, correcciones, mejoras y aliento. Y a su hermano, mi gran amigo el Pintor Alberto Graue González por su presencia y orientación que me permitió terminar este libro. No se diga de mis doctores a quienes he recetado, y a mis clientes y amigos que me han preguntado sobre este tema de salud y por respeto a todos ellos me he permitido presentarles esta propuesta. De más está decir, de mi gran maestro el Doctor Luís Miguel Díaz González, de quien siempre he recibido energía positiva, conocimiento y una gran amistad. No podría terminar mis agradecimientos sin mencionar a mi amiga Teresa Buerba Martínez quien me recomendó muy buenos jugos de verduras y, principalmente, a mi *juguero* el extraordinario Bernardo Becerril Jiménez, y a Frida Macias Macotela que con sus grandes consejos pude mejorar la presentación del libro. No se diga al amor de mi vida; mi amor por ella.

Dejo al final mi reconocimiento a la Sra. Teresa de los Santos Anastacio quien me ha apoyado tan dedicadamente, que sin ella, no hubiera sido posible esta investigación. Por último espero que este libro sea de gran utilidad para los lectores y lo conserven como su guía alimenticia.

Mi admiración para todos aquellos que quieren mejorar su alimentación y tener salud. A ustedes les dedico este libro.

“El que fuere enamorado
que no pierda la esperanza”

Introducción

Este no es el primer libro de alimentación ni de cómo mantener la salud y enfrentar el envejecimiento, para lograr longevidad o rejuvenecimiento, pero si lo escribo bajo una perspectiva única. He practicado la jugoterapia, la herbolaria y la ingesta de los complementos alimenticios por años.

Estamos en una época que ha traído cambios y reflexiones para todos los que tenemos la dicha de presenciar el futuro que ahora, ya es presente. La vida siempre funcionará mejor si nos proponemos seguir las pautas que nos dicta la naturaleza.

Pero hablar de las virtudes de las frutas y verduras es sumamente complejo, pues a pesar de la gran información que existe, hay diferentes opiniones y recomendaciones al respecto. Por eso sostengo que las recetas aquí presentadas son muy importantes para remedios de enfermedades, pero, en forma preventiva, cualquier dieta de frutas y verduras es recomendable.

Es creencia, ampliamente aceptada, que las vitaminas, los minerales y otros suplementos nutrientes, tomados con carácter adicional, son innecesarios si uno se alimenta de modo balanceado. Sin embargo, aún cuando es cierto que una dieta sana constituirá la base de cualquier plan alimenticio encaminado a conseguir una mejor salud y a combatir enfermedades, ello

no basta y los suplementos pueden ser de utilidad, incluso para quienes comen de forma saludable.

Aquí conocerá usted combinaciones de jugos que nunca había imaginado y se sorprenderá con sus propiedades terapéuticas, además, su paladar experimentará con los nuevos sabores que resultan de estas mezclas. También podrá disfrutar de deliciosos tés.

Creemos en la simplicidad y facilidad de todo en la vida, así que presentamos este libro en dos partes. La primera se refiere a la información básica que es tan o más importante que la segunda, ya que es la base del conocimiento de cómo nutrirnos mejor. La segunda parte contiene los padecimientos y recetas a los que usted puede dirigirse rápidamente.

Nuestras sugerencias no sustituyen la ingesta recomendada de agua. Estas no son recomendaciones estrictas, sino prácticas, donde podemos incorporarlas a una alimentación gustosa, combinando alimentos, jugos, frutas, verduras y vitamínicos diariamente sin sentir una dieta estricta, incómoda y poco práctica. Estas recomendaciones no sustituyen los medicamentos y, es recomendable que su doctor esté enterado para obtener una buena supervisión.

"Busca en la tierra tu alimento
y en los libros tu libertad"

¿Cuál es la ayuda y cómo podemos aprovechar este libro?

Este libro busca servir de guía con respecto a los diversos enfoques de la nutrición que puede utilizar y que se traduce en beneficios en un cierto número de situaciones. En él encontrará información acerca de los factores que subyacen en cada una de ellas. Se ofrecen además consejos que lo orientarán con relación a los principales nutrientes que pueden resultar beneficiosos.

Las tablas de las páginas siguientes resumen los efectos y los beneficios que conllevan la utilización de los nutrientes más comunes. En aquellos casos que se considera conveniente, se incluye información sobre posibles riesgos. Por lo que se refiere a la dosificación, es conveniente consultar con su médico para aprovechar mejor y no abusar de estos nutrientes.

La primera parte del libro le brinda un conocimiento de los alimentos, los vitanutrientes y herbolarios para atacar los padecimientos que podamos tener, además de la alimentación que requerimos para evitarlos.

Es decir, cómo llevar una dieta desde joven para tener una vida sana, agradable y menos costosa. Le brinda datos aconsejables para su equilibrio alimenticio y así obtener una mejor alimentación para una mejor vida.

La segunda parte está especialmente dedicada a los síntomas o enfermedades que podemos padecer, en qué consisten, cuáles son los mejores alimentos, los que no debe tomar y las recomendaciones herbolarias y de suplementos alimenticios para atacar sus padecimientos.

Sin embargo, no incluimos necesariamente toda la información cada vez que hablamos de las enfermedades; por lo que hay que consultar los diversos capítulos para entender en forma amplia nuestros síntomas y sus remedios.

Es así que lo invitamos a consultar todo el libro y verá el gran conocimiento que adquirirá, suficiente, para enamorarse de su nueva dieta.

Al final de cada apartado, presentamos un refrán mexicano que le hará pensar, y a veces reír… y es que: **"De valientes y glotones están llenos los panteones"**

Esperemos que sea de su agrado y beneficio la consulta de este libro y que le sirva a toda la familia y por muchos años.

"Entre colores, olores y sabores…
el mercado de mis amores"

Primera parte

I. Advertencias y recomendaciones

Es una realidad que este moderno estilo de vida ha provocado que enfermedades cardiovasculares y otras, como la diabetes y la obesidad, afecten cada vez más a la población. Por tanto, el ejercicio ligado a una adecuada alimentación, es un factor clave para que las actuales y próximas generaciones gocen de una calidad de vida superior a la que se vive hoy en día. La dieta saludable debe ser variada y sabrosa, con productos naturales que den gusto a todos. La buena mesa debe ser compartida: alimentarse nutritivamente y ayudar a que otros lo hagan también.

La fruta, principalmente fructuosa (que puede ser transformada con facilidad en glucosa), en la mayoría de las veces es 90–95 % agua. Eso significa que limpia y alimenta al mismo tiempo. La fruta deshidratada es una opción que mucha gente pasa por alto. Guarde fruta deshidratada en su escritorio o póngala en la mochila de su hijo para el almuerzo.

Los jugos de frutas y verduras tienen acciones específicas:

Fortalecen, revitalizan, depuran, ayudan a reconstituir las células, desintoxican y energizan el cuerpo; las verduras, además de sus componentes vitamínicos y minerales contienen clorofila, la cual tiene grandes propiedades terapéuticas.

Sin duda son indiscutibles los efectos de la dieta en nuestra salud. Si le da prioridad al consumo de frutas y verduras frescas, es posible que viva más años y de una manera más saludable. Estos alimentos no sólo lo nutren, también le ayudan a prevenir, proteger o evitar los diversos males y problemas de salud que pueden envejecerlo rápidamente. Algunos alimentos nos protegen al fortalecer nuestro sistema inmunológico, otros limpian el tracto digestivo y lo mantienen funcionando de una manera adecuada; algunos incluso, pueden ayudar a reducir el riesgo de cáncer, proteger contra los infartos, conservar la capacidad intelectual al evitar las embolias y las pérdidas de memoria, fortalecer los huesos, cuidar nuestros ojos beneficiando a todo nuestro organismo.

Una vez que ha llegado a la conclusión de que su vida necesita un cambio total, debe entender que han sido muchos los años que ha estado bajo un régimen "nocivo". Esto hará que, en un principio, experimente sensaciones poco agradables. Por ejemplo, cuando una persona cambia por completo su alimentación y su vida diaria, lo primero que acontece es una reacción química en su organismo.

Pensemos que el organismo estaba acostumbrado a funcionar o, mejor dicho, a mal funcionar de una forma, y ahora que hemos cambiado por completo todo, el mismo organismo reaccionará.

No deben preocuparle ciertos malestares menores que tendrá al cambiar su forma de comer y de vivir, al contrario, ellos son el síntoma inequívoco de todo lo que estaba haciendo mal. A continuación, le presentaré unos pocos ejemplos de los síntomas que tendrá en un principio, pero que con el tiempo, jamás volverán a aparecer.

Inflamación y gases

Cuando empezamos a tomar jugos de frutas y verduras con la intención de mejorar nuestro funcionamiento físico, lo primero que puede aparecer y que después puede llegar a molestarle, son las inflamaciones estomacales y los gases.

Diarrea

Muchas veces pensamos que una diarrea llega a nosotros cuando empezamos a tomar jugos de frutas y verduras, pero lo que en verdad está sucediendo, es una limpia total de nuestro organismo. El jugo de frutas y verduras frescas ablanda las heces que se han quedado en las paredes intestinales y las expulsa de

forma similar que una diarrea. Este proceso, contrario a lo que imagina, es sumamente bueno para su organismo.

Jaquecas y mal humor
Estos dos síntomas son una muestra fehaciente de la desintoxicación que su cuerpo está experimentando. Lo mejor que puede hacer para combatir estos malestares "pasajeros" es salir a dar un paseo o entretenerse en algo constructivo. Pronto verá que estos síntomas desaparecen, al igual que los demás.

Cansancio y aburrimiento
Muchas personas, al entrar en un proceso de limpieza y desintoxicación, pueden sentirse cansados pues la energía que este proceso requiere es mucha. Por consecuencia, el aburrimiento llegará. Póngase las pilas y empiece a crearse nuevas actividades.

Catarro
Si cree haber caído en las garras de un resfriado, piense que la gran descarga de mucosidad por la nariz casi nunca se debe a un virus, sino que es una de las formas más naturales en la que el organismo desecha toxinas acumuladas. Suénese la nariz y piense que el proceso de desintoxicación va por buen camino.

Sudor
Piense que su piel es el lugar por el cual su cuerpo empezará a eliminar todas las toxinas y elementos nocivos que le provocan malestares y dolencias. Así pues, una vez que empiece a tomar jugos de frutas y verduras, empezará también a sudar hasta que logre sacar de su cuerpo estos malignos agentes.

Estos pequeños malestares, pueden ser llevaderos sin mayor problema; no obstante, si el problema persiste por un periodo prolongado, debería de visitar a su médico para ver qué es lo que está pasando.

Esta información no debe de alarmarle, ya que debe pensar que la intoxicación a la que ha sido expuesto a lo largo de su vida, empezará a salir de su cuerpo, dejándolo limpio, y listo para empezar de nuevo. Los jugos de fruta y verduras frescas son benéficos para la salud. Obviamente, debe entender que hay ciertos alimentos que, en exceso o en combinación con otros, pueden llegar a causarle malestares, pero si tiene cuidado en lo que come su salud no correrá ningún riesgo. Otro

consejo que debe seguir y que es de vital importancia, es el hecho de que debe cuidar los azúcares naturales de cada fruta, especialmente los diabéticos. Si presenta algún problema como éste, acérquese a un médico o nutriólogo y pídale su consejo y guía.

Las siguientes reflexiones son muy importantes:

- No es recomendable que todos los días de la semana tome un solo tipo de jugo, a menos que lleve una dieta según recomendación. Un "tip" que le damos, es que por las mañanas tome el de su dieta y por las noches uno diferente según su preferencia.
- Es muy importante que tenga en cuenta que los jugos deben de consumirse inmediatamente después de prepararlos, pues los valores nutrientes y vitamínicos de cada uno de ellos se pueden ir perdiendo con el paso del tiempo al entrar en contacto con el aire.
- La variedad de los jugos o bebidas es importante para tener equilibrio, principalmente cuando se relaciona con las estaciones. Las temporadas de preparación o preventivas son la primavera y el otoño, y es conveniente que durante esas fechas ingiera los alimentos que la naturaleza nos brinda para preparar el cuerpo a los cambios climáticos con su respectiva carga de enfermedades.
- Dejar pasar por lo menos una hora entre jugos para poder digerirlos correctamente. Mientras más nos alimentemos de jugos antes de la comida, más podremos aprovechar todos los nutrientes.
- Si mezcla frutas con otros alimentos, asegúrese de que las coma "al mismo tiempo o inmediatamente después", de manera que se puedan mezclar en el estómago cardiaco, donde tiene lugar la predigestión. La naturaleza enzimática y la fruta facilitará la digestión de las proteínas o las féculas en la parte cardiaca del estómago. Si espera una hora o dos para comer fruta después de una comida y los alimentos ya han pasado a la parte inferior del estómago, corren el riesgo de sufrir una indigestión. Cuando la fruta entra en contacto con una comida que se encuentra en un estado más avanzado de la digestión, interfiere en el proceso digestivo.
- Es importante no tomar jugos concentrados que tengan un sabor muy fuerte, se recomienda mezclarlos con otras verduras o con agua para poder suavizar su sabor.

- No mezcle frutas y verduras, a excepción de la manzana y zanahoria.
- Los jugos de vegetales de color verde oscuro y los vegetales de color rojo deben diluirse con agua.
- No es conveniente excederse con los jugos de color verde fuerte o con los cítricos, pues son desintoxicantes.
- Si no tiene experiencia en tomar jugos, no tome más de un vaso al día, pues podrían caerle demasiado pesados al principio.
- Los niños no deben tomar más de 2 vasos de 145 ml de jugo al día y los adultos más de tres vasos de 230 ml al día (principiantes).
- Generalmente se recomienda que el jugo se tome durante un mes, para después, ir variando y tomando diferentes jugos durante el día, o escoger otra receta durante 30 días más.
- Para tener una alimentación rica en nutrientes es necesario incluir cinco raciones diarias de frutas y verduras, para los niños sólo tres raciones.
- Todos los jugos son nutritivos y la forma más adecuada de tomarlos es una hora antes del desayuno, buscando siempre el deleite al retenerlos en la boca por un momento y así mezclarlos con la enzima pitialina proveniente de las glándulas salivales para iniciar su digestión.
- Al levantarse, durante el día, o cuando sea confortablemente posible, coma sólo frutas frescas y jugos hechos en el momento. Mantenga este esquema hasta por lo menos el medio día, sentirá un nuevo torrente de vitalidad y energía tan intensa que no lo podrá creer. Inténtelo durante los próximos diez días y véalo por sí mismo.
- Preferentemente hay que comprar frutas maduras y frescas, para aprovechar mejor sus nutrientes, con un aspecto parejo en su piel y, si son jugosas, que no estén abiertas, pues se contaminan. Recuerde lavar las frutas perfectamente y desinfectarlas.
- La forma de ingerir los jugos es poco a poco o trago a trago.
- Usted piensa que es una buena idea salir de la cama y llenar su sistema con una tremenda cantidad de alimentos (principalmente café y pan blanco con mantequilla) que le llevará el día entero para digerir, ¡claro que no!, lo que usted quiere es alguna cosa que sea de fácil digestión, frutas que al cuerpo, le den mayor oportunidad de ayudar a limpiarlo.
- Recuerde: usted puede hacer su propio jugo, con su receta,

combinando las diferentes propiedades de las frutas, verduras, hierbas, oleaginosas y frutas secas, siempre y cuando se respeten las combinaciones aceptables.

Ahora bien, cuando nuestra dieta es en forma preventiva, nos da la oportunidad de ser más flexibles y darnos nuestros lujos y combinarlos de vez en cuando según nuestros gustos. Usted podrá consultar más adelante cuáles son los mejores alimentos para su salud, usted podrá idearse sus propios platillos, en esta etapa de prevención y no llevar dietas elaboradas poco atractivas a nuestro paladar.

- Mastique los vegetales más tiempo. Esto aumenta la cantidad de químicos anticancerígenos liberados. Y cuanto menos se cocinen los vegetales, mejor efecto preventivo tienen.
- Coma colorido. Si come una variedad de rojo, naranja, amarillo, verde, púrpura y blanco en frutas y vegetales, tendrá la mejor mezcla de antioxidantes, vitaminas y minerales que existe.
- No pele con anticipación (de ser posible) los vegetales y frutas. Deben cortarse y pelarse justo antes de comerlos.
- Tape los recipientes que contengan fruta o verdura cortada, de manera que las mantenga alejadas de moscas o cualquier otro insecto contaminante. Guarde la fruta y verdura cortadas en un recipiente en el refrigerador, hasta servirla.
- Reorganice su refrigerador. Las verduras pierden sustancias nutritivas, porque la luz artificial del equipo destruye los flavonoides, por eso es mejor usar los cajones de abajo del refrigerador.
- El hígado trabaja horas extras si se toman alimentos con menos de cuatro horas de diferencia, así como si uno está "picando" todo el día.

Ejercite la espiritualidad. Los verdaderos creyentes y aquellos que priorizan el "ser" sobre el "tener", tienen 35% más probabilidades de vivir más tiempo, según estudios realizados en las universidades de Cambridge y Harvard en el 2008. En estos estudios mostraron que, pensar positivamente alarga la vida, es decir, que la gente optimista puede vivir hasta 12 años más que la negativa. Ahora sí, lo único que necesita para la preparación de sus jugos, es un exprimidor, una licuadora y un extractor.

"La limpieza da a la vez lozanía y robustez"

II. Los beneficios de comer frutas y verduras

Si todavía no conoce los beneficios que las frutas y verduras aportan a su salud, aquí le damos algunos datos interesantes:

- Las frutas y verduras son benéficas para un crecimiento y desarrollo adecuado y para mantener un estado de salud óptimo.
- Son fuente importante de vitaminas, nutrimentos inorgánicos (minerales), fibra, agua, antioxidantes y fitoquímicos.
- Las frutas y verduras proporcionan cerca del 20% del consumo diario de líquidos de un adulto, necesario para el proceso digestivo, la eliminación de los productos de desecho, lubricación de articulaciones y para regular la temperatura.
- Debido a su bajo contenido de calorías, son un excelente alimento para cualquier persona que trata de bajar de peso.
- El consumo de por lo menos cinco porciones de frutas y verduras al día disminuye la incidencia de cáncer hasta en un 20%.
- Estudios han concluido que las frutas y verduras pueden reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y disminuir la presión arterial y el colesterol.

- Son bajas en kilocalorías, grasas y sodio.
- Un aumento en el consumo de frutas y verduras y un decremento en el consumo de alimentos con un alto contenido en azúcar y grasas reduce el riesgo de presentar obesidad.
- Los cítricos tienen antioxidantes que protegen contra enfermedades crónicas, incluyendo cáncer y padecimientos cardiovasculares.
- Los fitoquímicos (químicos de las plantas) se encuentran en todas las frutas y verduras, aunque las crucíferas, incluyendo las colecitas de Bruselas, la col, la coliflor, el brócoli y el nabo, contienen más de estos compuestos. Todos los fitoquímicos en general vuelven inocuos a compuestos cancerígenos.
- Otros fitoquímicos que son anticancerígenos incluyen los compuestos alicinos, presentes en el ajo, la cebolla y el puerro y los bioflavonoides, presentes en prácticamente todas las frutas y verduras.
- Los índoles (fitoquímicos) presentes en las crucíferas reducen la potencia de las hormonas femeninas (estrógenos), lo que puede ayudar a reducir el riesgo de cáncer de mama asociado con las hormonas.
- Los fitoquímicos reducen el riesgo de contraer enfermedades, como la diabetes mellitus, los problemas de circulación, las enfermedades cardiacas, la osteoporosis y la hipertensión.
- Son una buena opción para calmar el hambre en forma rápida, además de que los podemos encontrar durante todo el año.

Los jugos, las frutas, las verduras, las plantas, las hojas y los complementos alimenticios, son naturales, convenientes y fáciles de consumir y al alcance de todos nosotros en todo momento y circunstancia.

Podemos:

- Comerlos
- Beberlos
- Untarlos
- Prohibirlos

En:

- El desayuno
- La comida
- La cena

- Entre comidas
- En todos lados

Con resultados:

- Nutritivos
- Preventivos
- Curativos
- Deleitables
- Económicos

Recuerde: "El comer y hablar poco, nunca debe de dañar"

¿Qué aportan y en qué ayudan las vitaminas y minerales?

Por lo que se refiere a las vitaminas, éstas se dividen en dos grandes grupos: las solubles en grasas y las solubles en agua. Las primeras, se almacenan en el organismo y son utilizadas cuando nuestro cuerpo lo necesita. En este grupo encontramos a las vitaminas A, D, E y K.

Por lo que se refiere a las solubles en agua, estas se disuelven en líquidos y no se almacenan, razón por la cual debemos reponerlas inmediatamente antes de empezar a "fallar". En este grupo están las vitaminas B y C. Ahora veamos que aportan cada una de estas vitaminas:

Vitamina A

Esta vitamina es la que comúnmente se conoce como betacaroteno; y aunque en realidad, ninguna fruta o verdura contiene vitamina A, si contiene el betacaroteno, el cual, al consumirlo, nuestro cuerpo lo transforma en vitamina A.

Esta vitamina ayuda a fortalecer el sistema inmunológico, mejora nuestra vista y protege en contra del cáncer de pulmón, laringe, esófago y vejiga. Esto último, se debe a que el betacaroteno ayuda a que las células malignas no se reproduzcan. Asi mismo, es un excelente protector de la piel y combate las terribles arrugas. Interviene en el crecimiento, mucosas, pelo, uñas, dientes y huesos. Es un antioxidante natural. Es importante contra los parásitos intestinales, ya que mantiene las membranas mucosas del tracto intestinal fuertes e impermeables a los gérmenes.

Vitamina B

Esta vitamina es conocida como Complejo B, pues la forma la B1 (tiamina), la B2 (riboflavina), B3 (niacina), B6 (piridoxina), B12 (cobalamina), el Ácido Fólico, Pantoténico y la biotina.

La vitamina o complejo B, está en íntima relación con la nutrición y es capaz de curar todo nuestro cuerpo. Dentro de sus miles de funciones, quizá la más importante es la de metabolizar los carbohidratos, las grasas y las proteínas que entran a nuestro organismo. A esta vitamina le debemos el estado de nuestra piel, de nuestra energía, de nuestra formación atlética, de nuestro sistema depurador de toxinas, de la recuperación de la caída del cabello y de nuestras canas. Si su nivel de cualquiera de las vitaminas B es insuficiente, quizás el nivel de otras vitaminas también lo sea. Incluso una deficiencia ligera puede producir problemas cognitivos como son la pérdida de memoria, confusión, ansiedad, depresión y problemas del sueño.

Vitamina C

Quizá esta sea la vitamina más conocida por todos. Actúa, entre muchas cosas, como antiséptico, manteniendo los tejidos, las coyunturas y los ligamentos protegidos contra la inflamación. Asimismo, nos ayuda a mantener unas encías en excelente estado, y, por supuesto, es nuestro principal aliado en contra de resfriados y gripe.

Algunas investigaciones recientes, no sólo han mostrado lo benéfico de esta vitamina en padecimientos como los mencionados anteriormente, sino que también han probado una gran mejoría, gracias a esta vitamina, en los pacientes que tienen cáncer en estómago y esófago.

Es primordial para el crecimiento. Su abstinencia o carencia, puede ocasionar escorbuto. Ayuda a combatir las infecciones, hemorragias y dolores circulatorios. Participa en la formación y mantenimiento del colágeno. Es antioxidante y ayuda a la absorción del hierro.

Vitamina D

Esta vitamina se produce en la piel cuando la exponemos a los rayos del sol. Por ello, tomar jugos altos en vitamina A (sobre todo de zanahoria) nos ayudará a que nuestra piel produzca esta vitamina y no se vea dañada por el sol. Es conveniente usar siempre protectores contra el sol.

Esta vitamina ayuda a que nuestro cuerpo absorba el suficiente calcio para mantener nuestros huesos y dientes en per-

fecto estado. Es por ello que las personas de la tercera edad y los niños, sobre todo, deben tener una ingestión mayor de esta vitamina por medio de frutas y verduras.

Regula el metabolismo del calcio y también el metabolismo del fósforo.

Vitamina E

Esta vitamina es antioxidante, por lo que es excelente para evitar problemas cardiovasculares y neurológicos, ayuda a la estabilización de las membranas celulares. Protege los ácidos grasos. También se recomienda aumentar la dosis de esta vitamina a personas que han sufrido de cortaduras, quemaduras o mutilaciones, pues resulta excelente para cerrar heridas y prevenir cualquier tipo de cicatriz.

Además de lo anterior, la vitamina E es conocida como la vitamina de la "virilidad", ya que incrementa la inmunidad y ayuda a hombres estériles. Asimismo, lubrica de manera eficiente los músculos del corazón, teniéndolo siempre en perfectas condiciones para trabajar.

Vitamina K

Esta vitamina ayuda, principalmente, a la coagulación de la sangre y la mineralización de los huesos. Si alguna vez llegamos a presentar algunas fracturas de huesos, podemos echar mano de esta vitamina para mejorar más rápido. Asimismo, puede ayudar a las personas mayores a no tener problemas con la temible osteoporosis.

Por lo que se refiere a las mujeres, se ha llegado a comprobar que esta vitamina reduce la incidencia de cáncer de pulmón, ovarios y senos.

Vitaminas P y Pp

Aseguran la mineralización de los dientes y huesos en general, proporcionan la coagulación de la sangre y contribuyen a la conservación de los tejidos, principalmente, la piel del cutis.

Ahora bien, por lo que se refiere a los minerales, estos también juegan un importante papel en nuestra salud. A continuación, le presentamos los más importantes y sus funciones en nuestro organismo.

Azufre
Ayuda a purificar a nuestras paredes intestinales y es importante para el metabolismo del hígado. Es un elemento de la insulina y contribuye al bienestar de los cartílagos, huesos, dientes, uñas y cabello.

Calcio
Este elemento es de suma importancia para el ser humano, sobre todo para las mujeres que van a tener un hijo y para los niños que están aún en crecimiento. Si deseamos tener huesos y dientes fuertes, así como regularizar nuestro ritmo cardiaco y diluir los coágulos sanguíneos, no debemos olvidar jamás el calcio.

Cloro
Ayuda a remover productos de desecho del organismo debido a su efecto estimulante en los riñones.

Cobalto
Es un elemento químico metálico que está ampliamente disperso en el ambiente de los humanos por lo que estos pueden ser expuestos a él por respirar el aire, beber agua y comer comida que contengan cobalto.

El cobalto es beneficioso para los humanos porque forma parte de la vitamina B12, la cual es esencial para la salud humana. Es usado para tratar la anemia en mujeres embarazadas, porque estimula la producción de glóbulos rojos, pero debe cuidarse su ingesta ya que una alta concentración de cobalto puede dañar la salud.

Cobre
Este mineral es crucial para la apropiada absorción del hierro y de la oxigenación de la sangre, pero el consumir demasiado cobre tampoco es bueno para nuestra salud por lo que hay que hacerlo en forma controlada.

Cromo
La función principal del cromo es la de potenciar la actividad de la insulina, por lo que su deficiencia se asocia a resistencia a la insulina y diabetes.

Trabaja junto a la insulina para regular la glucosa sanguínea. Su deficiencia se asocia también a la aparición de problemas cardiovasculares y se le atribuye la propiedad de poder contro-

lar los niveles de colesterol en sangre e impedir que se formen placas en las paredes de las arterias. Se cree que es posible que el cromo sea capaz de inhibir la acción de la enzima encargada de regular la velocidad de formación del colesterol. Es, junto con el hierro, un elemento encargado del transporte de determinadas proteínas.

Fósforo

En combinación con el calcio, da firmeza y fuerza a nuestros huesos y dientes. Asimismo, ayuda a mantener cabello, uñas y cutículas fuertes y con aspecto saludable. Otra característica de este mineral, es que combate el cansancio, pues alimenta al hipotálamo (cerebro) y nos mantiene siempre alertas.

Hierro

Ayuda a la oxigenación de los glóbulos rojos de la sangre, produciendo la hemoglobina que lleva oxígeno a cada célula de nuestro cuerpo.

Este procedimiento es muy importante para las células del cerebro y las de los pulmones. El hierro nos mantiene siempre llenos de energía y estimula nuestro sistema inmunológico, sin embargo, en exceso puede causarle daños a éste.

Magnesio

Este mineral lo podemos encontrar en prácticamente todas las células de nuestro organismo. Ayuda a desarrollar nuestros músculos, a metabolizar los alimentos y, en combinación con el calcio, a hacer más fuerte nuestro sistema óseo.

Otra importante función de este mineral, es el equilibrio en el sistema nervioso y el mantenimiento de nuestro corazón.

Manganeso

Para muchos desconocido, tiene un importante papel en el funcionamiento de nuestro cerebro, en el desarrollo de los huesos, en nuestros aparatos reproductores y en el metabolismo de la glucosa.

Potasio

Este mineral mantiene, estimula y regula el ritmo de nuestro corazón, elimina edemas y mantiene nuestra piel tersa y saludable. Asimismo, nos ayuda a combatir calambres y a mantenernos en un peso correcto.

Sodio
En combinación con el potasio, nos ayuda al perfecto funcionamiento del organismo, regula los niveles de dióxido de carbono, previene la retención de fluidos y permite que nuestro corazón no tenga ningún problema en su "marcha".

Yodo
Es necesario para el buen funcionamiento de la tiroides. También, clarifica la mucosidad de las vías respiratorias y es un excelente antiséptico.

Zinc
Protege el sistema inmunológico y ayuda a las personas de la tercera edad a mantener una buena vista. Asimismo, nos ayuda a mantener en buen estado nuestro olfato y nuestro gusto.

A grandes rasgos, estas son las vitaminas y minerales más comunes que puede encontrar en frutas y verduras frescas. Todas las frutas y verduras en mayor o menor cantidad, están dotadas de todas las vitaminas y minerales anteriores, además de contener en su estructura azúcares, sales minerales y calorías que aportan al organismo materias nitrogenadas, grasas, hidratos de carbono, celulosa y albúminas.

Ahora que ya sabe qué función tiene cada una de ellas, aproveche sus bondades de manera inteligente.

"Nadie muere la víspera, sólo los guajolotes"

Las mejores fuentes de vitaminas y minerales en alimentos

Vitaminas:

Vitamina A (Beta caroteno)
Aguacate, arándano, cereza, ciruela, chabacano, durazno, fresas, guayaba, lima, mandarina, mango, manzana, melocotón, melón, moras, naranja, nectarina, papaya, pera, perejil, piña, plátano, sandía, las tiras blancas que se encuentran dentro de la cáscara del plátano y de la naranja. Betabel, berros, brócoli, calabaza, camote, col, col de Bruselas, col lombarda o morada, coliflor, espinacas, germen de alfalfa, germen de soya, jitomates, lechuga, pimientos, zanahoria. Pez espada, pollo.

Tiamina (B1)
Aguacate, arándano, cereza, chabacano, ciruela, fresas, guayaba, kiwi, lima, limón, mandarina, mango, manzana, melocotón, melón, moras, naranja, nectarina, papaya, pera, pepino, piña, plátano, sandía, uva. Ajo, apio, berros, brócoli, cebolla, col blanca, col de Bruselas, col lombarda, col verde, chícharos, chirivía, coliflor, espinacas, germen de alfalfa, germen de soya, jitomate, lechuga, nabo, papa, perejil, rábano, remolacha, zanahoria. Arroz integral, germen de trigo, semillas de girasol, granos enteros, nuez, frijoles, avena, cacahuate, cereales.

Riboflavina (B2)
Aguacate, arándano, cereza, chabacano, ciruela, fresas, guayaba, kiwi, lima, limón, mandarina, mango, manzana, melocotón, melón, moras, naranja, nectarina, papaya, pera, pepino, piña, plátano, sandía, uva. Ajo, apio, berros, brócoli, cebolla, col de Bruselas, col lombarda, col verde, coliflor, chirivía, espinacas, germen de trigo, germen de alfalfa, germen de soya, jitomates, lechuga, nabo, papa, perejil, pimientos, rábano, remolacha, zanahoria. Yogurt, germen de trigo, hígado de res, carne, pescado, huevo, leche.

Niacina (B3)
Aguacate, arándano, cereza, ciruela, chabacano, fresas, guayaba, kiwi, lima, limón, mandarina, mango, melocotón, melón, moras, naranja, nectarina, pera, papaya, piña, plátano, sandía, uva. Ajo, apio, berros, brócoli, cebolla, col blanca, col de Bruselas, col lombarda, col verde, coliflor, chirivía, espinacas, germen de alfalfa, germen de soya, hongos, jitomates, lechuga, nabo, papa, pepino, perejil, pimientos, rábano, remolacha, zanahoria. Arroz, cacahuates tostados, hígado de res, carne.

Ácido Pantoténico (B5)
Aguacate, arándano, cereza, ciruela, chabacano, fresas, guayaba, lima, limón, mandarina, mango, melocotón, melón, moras, naranja, nectarina, pera, piña, pepino, sandía. Apio, brócoli, cebolla, chirivía, col blanca, col de Bruselas, col lombarda, col verde, coliflor, hongos cocidos, jitomates, leche, lechuga, lentejas, nabo, papa, pimiento, rábano, remolacha, zanahoria. Salmón, yogurt, hígado de res.

Piridoxina (B6)
Aguacate, arándano, cereza, ciruela, chabacano, fresas, guayaba, limón, mango, mandarina, manzana, melocotón, melón, moras, naranja, nectarina, papaya, pera, pepino, piña, plátano, sandía. Apio, brócoli, cebolla, col blanca, col de Bruselas, col lombarda, col verde, coliflor, chirivía, hinojo, jitomates, lechuga, nabo, papa, pimientos, rábano, zanahoria. Frijoles, germen de trigo, hígado de res, lenteja.

Ácido Fólico
Aguacate, arándano, cereza, chabacano, fresas, lima, mandarina, manzana, melocotón, melón, nectarina, papaya, pera, pepino, piña, plátano, sandía. Apio, brócoli, cebolla, col blanca, col de Bruselas, col lombarda, col verde, coliflor, chirivía, espárrago, espinaca, jitomates, nabo, papa, pimiento, rábano, remolacha, zanahoria. Frijoles, garbanzos, habas, hígado de res, lentejas.

Biotina
Aguacate, apio, berros, cebolla, cereza, col, col blanca, col verde, chirivía, fresas, jitomates, limón, melocotón, moras, zanahoria.

Cobalina
Carne, huevos, pescado.

Colina
Arroz, col, coliflor, garbanzo, huevo, lenteja, soya.

Inositol
Cítricos, frijoles, hígado de res, nueces.

Vitamina C
Aguacate, arándanos, aceitunas, ciruela, chabacano, coco, fresa, guayaba, kiwi, limón, lima, mandarina, manzana, mango, melón, melocotón, moras, naranja, nectarina, papaya, pepino, pera, piña, pimiento, plátano, sandía, toronja, uva. Acelga, ajo, apio, berros, brócoli, cebolla, chiles verdes, col blanca, col de Bruselas, col lombarda, col verde, coliflor, chirivía, espinacas, germen de alfalfa, germen de soya, hinojo, jitomate, lechuga, nabo, papas, perejil, pimiento, rábano, remolacha, zanahoria.

Vitamina D
Aceite de pescado, atún, chiles verdes, papaya, salmón.

Vitamina E
Aguacate, cereza, ciruela, fresas, mango, manzana, melón, moras, naranja, plátano, uva. Apio, berenjena, berros, camote, cebolla, chirivía, col blanca, col verde, espárrago, lechuga, pimiento, zanahoria. Aceites vegetales, germen de trigo, nueces, semillas de girasol.

Vitamina K
Duraznos, frambuesas, fresas, higos, kiwi, manzanas, melocotones, sandías, zarzamoras. Alga marina roja, brócoli, chiles verdes, col, coliflor. Hígado de res y nueces.

Vitaminas P y Pp
Duraznos, frambuesas, fresas, higos, kiwi, manzanas, melocotones, sandías, zarzamoras y nueces.

Nota del autor: Estos alimentos no están ordenados aquí según su capacidad, pero más adelante encontrará usted las listas específicas de las vitaminas y minerales que aportan las frutas y verduras.

"La vida que guarda Dios,
no hay violencia que la quite"

Minerales:

Antioxidantes
Arándano, brócoli, calabaza, cítricos, guayaba, mango, nabo, sandía, toronja, zanahoria.

Aminoácidos
Carne con hortalizas o granos.

Azufre
Aguacate, arándano, cereza, chabacano, fresas, limón, manzana, melocotón, melón, moras, plátano, uva. Ajo, apio, berros, cebolla, chiles picantes, chirivía, jitomates, papa, pepino, perejil, rábano, zanahoria.

Bioflavonoides
Albaricoques, cerezas, cítricos, jugos de frutas, uvas. Brócoli, jitomate, pimientos verdes.

Calcio
Aguacate, arándano, cereza, ciruela, chabacano, fresas, guayaba, kiwi, lima, limón, mandarina, mango, manzana, melocotón, melón, moras, naranja, nectarina, papa, papaya, pepino, pera, piña, plátano, sandía, uva. Acelga, ajo, apio, berros, brócoli, cebolla, col blanca, col de Bruselas, col lombarda, col verde, coliflor, chirivía, espinacas, germen de alfalfa, germen de soya, hinojo, jitomates, lechuga, nabo, perejil, pimientos, rábano, remolacha, zanahoria. Yogurt, tofu, garbanzo, frijoles, leche, nueces, salmón, sardina.

Cloro
Arándano, coco, fresas, limón, manzana, melón, moras, plátano, piña. Apio, berros, cebolla, col blanca, col verde, chirivía, jitomates, papa, pepino, pimientos, rábano, zanahoria.

Cobre
Aguacate, arándano, cereza, ciruela, chabacano, fresas, guayaba, lima, limón, mandarina, mango, manzana, melocotón, melón, moras, naranja, nectarina, papaya, pepino, pera, piña, plátano, sandía, uva. Brócoli, berros, col blanca, col de Bruselas, col lombarda, col verde, coliflor, chirivía, jitomates, lechuga, papa, pimientos, rábano, remolacha, zanahoria.

Cromo
La absorción de cromo en el organismo es muy baja, sin embargo, dicha absorción se ve aumentada por la presencia de algunos nutrientes como la vitamina B1, B2 y B3, también favorecen la absorción de cromo minerales como manganeso o el zinc y algunos aminoácidos entre los que se encuentran la cisteína, la glicina y el ácido glutámico. Algunos alimentos que contienen cromo son el brócoli, granos integrales, jugo de naranja, jugo de uva, lácteos, levadura de cerveza, nueces, pimienta negra.

Fibra
Arándano, fresas, mango, manzana, papaya, peras. Arroz con cascarilla, granos integrales, verduras.

Fluor
Raíz picante

Fósforo
Aguacate, aceituna, arándano, cereza, ciruela, chabacano, coco, fresa, guayaba, kiwi, limón, mandarina, mango, manzana, melocotón, melón, moras, naranja, nectarina, papa, papaya, pera, piña, plátano, sandía, uva. Apio, berros, brócoli, cebolla, col blanca, col de Bruselas, col lombarda, col verde, coliflor, chirivía, espinacas, germen de alfalfa, germen de soya, jitomates, lechuga, nabo, perejil, pimientos, rábano, remolacha, zanahoria.

Hierro
Aguacate, arándano, cereza, ciruela, fresas, guayaba, kiwi, lima, limón, mandarina, mango, melocotón, melón, moras, naranja, nectarina, papaya, pepino, pera, piña, plátano, sandía, uva. Acelga, ajo, brócoli, cebolla, col blanca, col de Bruselas, col lombarda, col verde, coliflor, espinacas, germen de soya, lechuga, jitomates, papa, perejil, pimientos, remolacha, zanahoria. Frijoles, garbanzo, hígado, ostión.

Magnesio
Aguacate, arándano, cereza, chabacano, fresa, guayaba, kiwi, limón, mandarina, mango, manzana, melocotón, melón, moras, naranja, nectarina, pera, pepino, piña, plátano, sandía, uva. Acelga, cebolla, col blanca, col de Bruselas, col lombarda, col verde, coliflor, jitomates, lechuga, nabo, papa, pimiento, rábano, remolacha, vegetales de hoja verde, zanahoria. Espinacas cocidas, germen de trigo. Almendras tostadas, frijoles, nueces, tofu.

Manganeso
Guayaba, mandarina, mango, naranja, nectarina, papaya, pera, plátano, cereales de granos integrales, fruta y hortalizas de color verde, nueces.

Potasio
Aguacate, aceituna, arándano, cereza, ciruela, chabacano, fresas, guayaba, kiwi, lima, limón, mandarina, mango, manzana, melocotón, melón, moras, naranja, nectarina, papaya, pepino, pera, piña, plátano, sandía, uva. Ajo, apio, berros, brócoli, cebolla, col blanca, col de Bruselas, col verde, coliflor, chirivía, espinacas, germen de alfalfa, germen de soya, hinojo, jitomate, lechuga, papas, perejil, pimientos, rábano, remolacha, zanahoria, frijoles, lentejas, leche.

Selenio
Champiñones, cereales de granos integrales, nueces, mariscos, pescado, lácteos.

Silicio
Betabel, papa, zanahorias, granos y cereales no refinados.

Sodio
Arándano, cereza, ciruela, fresas, guayaba, kiwi, limón, mandarina, mango, melocotón, melón, moras, papaya, pepino, piña, sandía, uva. Ajo, apio, berros, brócoli, cebolla, col blanca, col de Bruselas, col lombarda, col verde, coliflor, chirivía, espinacas, germen de alfalfa, germen de soya, lechuga, perejil, pimientos, rábano, remolacha, zanahoria.

Yodo
Coco, espinaca, leche, langosta, sal yodatada.

Zinc
Cereza,chabacano, fresas, guayaba, lima, mango, manzana, melocotón, melón, naranja, nectarina, papaya, pepino, pera, piña, plátano, sandía, uva. Ajo, berros, brócoli, cebolla, col blanca, col de Bruselas, col lombarda, col verde, coliflor, chirivía, jitomates, lechuga, papa, pimientos, rábano, remolacha, zanahoria. Frijoles, garbanzo, germen de trigo, lentejas, nueces, semillas de girasol.

Nota del autor: Estos alimentos no están ordenados aquí según su capacidad, pero más adelante encontrará usted las listas específicas de las vitaminas y minerales que aportan las frutas y verduras.

Recuerde: "Con el aliviador, ojo avizor"

Guía de componentes en frutas y verduras de vitaminas y minerales

Frutas

NOMBRE	VITAMINAS	MINERALES	CALORÍAS x 100 grs
Aguacate	**Beta caroteno, B3, B5, C, E, ácido fólico, Biotina y un poco de B1, B2 y B6**	**Calcio, magnesio, fósforo, potasio, azufre y un poco de hierro.**	**223**

NOMBRE	VITAMINAS	MINERALES	CALORÍAS x 100 grs
Arándano	Beta caroteno, ácido fólico, C y un poco de B1, B2, B3, B5 y B6.	Calcio, cloro, magnesio, fósforo, potasio, sodio, azufre y un poco de cobre y hierro.	15
Cereza	Beta caroteno, ácido fólico, C y un poco de Biotina, B1, B2, B3, B5, B6 y E.	Calcio, magnesio, fósforo, potasio, sodio, azufre y un poco de cobre, hierro, manganeso y zinc.	47
Chabacano	Beta caroteno, B3, B5, C, ácido fólico y un poco de B1, B2 y B6.	Calcio, magnesio, fósforo, potasio azufre y un poco de cobre, hierro y zinc.	28
Ciruela	Beta caroteno, ácido fólico, C y un poco de B1, B2, B5, B6 y E.	Calcio, magnesio, fósforo, potasio sodio y un poco de cobre y hierro.	38
Fresas	Beta caroteno, ácido fólico, biotina, C y un poco de B1, B2, B3, B5, B6 y E.	Calcio, cloro, magnesio, fósforo, potasio, sodio, azufre y un poco de cobre, hierro y zinc.	26
Guayaba	Beta caroteno, B3, C y un poco de B1, B2, B5, B6.	Calcio, magnesio, fósforo, potasio, sodio y un poco de cobre, hierro, manganeso y zinc.	51
Kiwi	Beta caroteno, C y un poco de B1, B2 y B3.	Calcio, magnesio, fósforo potasio, sodio y un poco de hierro.	61

NOMBRE	VITAMINAS	MINERALES	CALORÍAS x 100 grs
Lima	Beta caroteno, ácido fólico, C y un poco de B1, B2, B3 y B5.	Calcio, fósforo, potasio, sodio y un poco de cobre, zinc y hierro.	30
Limón	Vitamina C y un poco de B1, B2, B3, B5, B6 y biotina.	Calcio, cloro, magnesio, fósforo, potasio, sodio, azufre y un poco de cobre y hierro.	32
Mandarina	Beta caroteno, ácido fólico, C y un poco de B1, B2, B3, B5 y B6.	Calcio, magnesio, fósforo, potasio sodio y un poco de manganeso, hierro y cobre.	35
Mango	Beta caroteno, C y un poco de B1, B2, B3, B5 y B6.	Calcio, magnesio, fósforo, potasio, sodio y un poco de cobre, hierro, manganeso y zinc.	65
Manzana	Beta caroteno, ácido fólico, C y un poco de B1, B2, B3, B6, biotina y E.	Calcio, cloro, magnesio, fósforo, potasio, azufre y un poco de cobre y zinc.	46
Melocotón	Beta caroteno, ácido fólico, B3, C y un poco de biotina, B1, B2, B5, B6.	Calcio, magnesio, fósforo, potasio, azufre, sodio y un poco de zinc, hierro y cobre.	33
Melón	Beta caroteno, ácido fólico, C y un poco de B1, B2, B3, B5, B6 y E.	Calcio, cloro, magnesio, fósforo, potasio, sodio, azufre y un poco de hierro, zinc y cobre.	21

NOMBRE	VITAMINAS	MINERALES	CALORÍAS x 100 grs
Moras	**Beta caroteno, C, E y un poco de biotina, B1, B2, B3, B5 y B6.**	**Calcio, cloro, magnesio, fósforo, potasio, azufre, sodio y un poco de cobre y hierro.**	**29**
Naranja	**Beta caroteno, C y un poco de B1, B2, B3, B5, B6 y E.**	**Calcio, magnesio, fósforo, potasio y un poco de cobre, hierro, manganeso y zinc.**	**46**
Nectarina	**Beta caroteno, ácido fólico, C y un poco de B1, B2, B3, B5, B6.**	**Calcio, magnesio, fósforo, potasio y un poco de cobre, hierro, manganeso y zinc.**	**49**
Papaya	**Beta caroteno, ácido fólico, C y un poco de B1, B2, B3 y B6.**	**Calcio, magnesio, fósforo, potasio, sodio y un poco de cobre, hierro, manganeso y zinc.**	**39**
Pera	**Beta caroteno, ácido fólico, C y un poco de B1, B2, B3, B5 y B6.**	**Calcio, magnesio, fósforo, potasio y un poco de cobre, hierro, zinc y manganeso.**	**59**
Piña	**Beta caroteno, ácido fólico, C y un poco de B1, B2, B3, B5 y B6.**	**Calcio, magnesio, fósforo, potasio, sodio y un poco de cobre, hierro y zinc.**	**49**

Plátano	Beta caroteno, ácido fólico, C y un poco de B1, B2, B3, B6 y E.	Calcio, cloro, magnesio, fósforo, potasio, azufre, y un poco de manganeso cobre, hierro y zinc.	79
Sandía	Beta caroteno, ácido fólico, B5, C y un poco de B1, B2, B3 y B6.	Calcio, magnesio, fósforo, potasio, sodio y un poco de cobre, hierro y zinc.	21
Uva	C, E y un poco de B1, B2 y B3.	Calcio, magnesio, fósforo, potasio, sodio, azufre y un poco de cobre, hierro y zinc.	60

**"Cuando va a dejar de ser,
empieza el médico a saber"**

Guía de componentes en frutas y verduras de vitaminas y minerales Verduras			
NOMBRE	VITAMINAS	MINERALES	CALORÍAS x 100 grs
Ajo	Ácido fólico, C y un poco de B1, B2 y B3.	Calcio, hierro, magnesio, potasio, sodio y un poco de zinc.	117
Apio	Ácido fólico, C y un poco de B1, B2, B3, B5, B6, biotina y E.	Calcio, cloro, manganeso, fósforo, potasio, sodio, y azufre.	8
Berros	Beta caroteno, C, E y un poco de B1, B2, B3, B6 y biotina.	Calcio, cloro, magnesio, fósforo, potasio, sodio, azufre y un poco de cobre y zinc.	14

NOMBRE	VITAMINAS	MINERALES	CALORÍAS x 100 grs
Brócoli	Beta caroteno, ácido fólico, C y un poco de B1, B2, B3, B5 y B6.	Calcio, magnesio, fósforo, potasio, sodio y un poco de cobre, hierro y zinc.	28
Cebolla	Ácido fólico, C y un poco de B1, B2, B3, B5, B6 y biotina.	Calcio, cloro, magnesio, fósforo, potasio, sodio, azufre y un poco de cobre hierro y zinc.	23
Chirivía	C, ácido fólico y un poco de B1, B2, B3, B5, B6, biotina y E.	Calcio, magnesio, cloro, fósforo, potasio, sodio, azufre y un poco de cobre, hierro y zinc.	49
Col blanca	Ácido fólico, C y un poco de B1, B2, B3, B5, B6, biotina y E.	Calcio, cloro, magnesio, fósforo, potasio, sodio y un poco de cobre, hierro y zinc.	22
Col de Bruselas	Beta caroteno, ácido fólico, C y un poco de B1, B2, B3, B5 y B6.	Calcio, magnesio, fósforo, potasio, sodio y un poco de zinc, hierro y cobre.	26
Col lombarda	Beta caroteno, ácido fólico, C y un poco de B1, B2, B3, B5 y B6.	Calcio, magnesio, fósforo, potasio, sodio y un poco de zinc, cobre y hierro.	27
Col verde	Beta caroteno, ácido fólico, C y un poco de B1, B2, B3, B5, B6, biotina y E.	Magnesio, cloro, calcio, fósforo, potasio, sodio y un poco de cobre, hierro, y zinc.	22

NOMBRE	VITAMINAS	MINERALES	CALORÍAS x 100 grs
Coliflor	Beta caroteno, ácido fólico, C, B1, B2, B3, B5 y B6.	Calcio, magnesio, fósforo, potasio, sodio y un poco de zinc, cobre y hierro.	24
Espinacas	Beta caroteno, B3 y C y un poco de B1 y B2.	Calcio, hierro, fósforo, sodio y potasio.	25
Germinados de alfalfa	Beta caroteno, C y un poco de B1, B2 y B3.	Calcio, fósforo, potasio y sodio.	30
Germinados de soya	Beta caroteno, C y un poco de B1, B2 y B3.	Calcio, fósforo, sodio, potasio y un poco de hierro.	29
Hinojo	C y un poco de B6.	Calcio y potasio.	28
Lechuga	Beta caroteno, C y un poco de B1, B2, B3, B5, B6 y E.	Calcio, magnesio, fósforo, potasio, sodio y un poco de zinc, hierro y cobre.	15
Nabo	Ácido fólico, C y un poco de B1, B2, B3, B5 y B6.	Calcio, magnesio, fósforo y potasio.	30
Papa	Ácido fólico, C y un poco de B1, B2, B3, B5 y B6.	Azufre, potasio, fósforo, magnesio, cloro, calcio y un poco de cobre, hierro y zinc.	87
Pepino	C, ácido fólico y un poco de B5, B6 y biotina.	Calcio, magnesio, cloro, potasio, sodio, azufre y un poco de cobre, hierro y zinc.	10

NOMBRE	VITAMINAS	MINERALES	CALORÍAS x 100 grs
Perejil	Beta caroteno, B3, C y un poco de B1 y B2.	Calcio, fósforo, hierro, azufre, potasio y sodio.	43
Pimientos	Beta caroteno, ácido fólico, C y un poco de B2, B3, B5, B6 y E.	Calcio, cloro, magnesio, fósforo, potasio, sodio y un poco de cobre, hierro y zinc.	24
Rábano	C, ácido fólico y un poco de B1, B2, B3, B5 y B6.	Calcio, cloro, hierro, magnesio, fósforo, potasio, sodio, azufre y un poco de zinc y cobre.	12
Remolacha	C, ácido fólico y un poco de B1, B2, B3 y B5.	Calcio, magnesio, fósforo, potasio, sodio y un poco de cobre, hierro y zinc.	44
Jitomates	Beta caroteno, biotina, ácido fólico, C y un poco de B1, B2, B3, B5 y B6.	Cloro, calcio, magnesio, fósforo, potasio, azufre y un poco de cobre, hierro y zinc.	14
Zanahoria	Beta caroteno, C, ácido fólico y un poco de B1, B2, B3, B5, B6, E y biotina.	Calcio, cloro, magnesio, fósforo, potasio, sodio, azufre y un poco de cobre, hierro y zinc.	35

Recuerde: "Al vivo todo le falta, y al muerto todo le sobra"

Fórmula básica de nutrición para vitaminas y minerales*

Vitanutrientes	Consumo diario
Beta-caroteno natural	3000-6000 IU
Vitamina A	1500-3000 IU
Vitamina B1	30-60 mg
Vitamina B2	24-48 mg
Niacina	15-30 mg
Niacinamida	30-60 mg
Ácido pantoténico	75-150 mg
Pantotina	75-150 mg
Vitamina B6	30-60 mg
Ácido fólico	2000-4000 mcg
Biotina	225-450 mcg
Vitamina B12	180-240 mcg
Vitamina C	500-1000 mg
Vitamina D2	90-180 IU
Vitamina E	150-300 IU
Cobre	600-1200 mcg
Magnesio	50-100 mg
Calcio	200-400 mg
Colina	300-600 mg
Inositol	240-480 mg
PABA (ácido p-aminobezoico)	300-600 mg
Manganeso	12-24 mg
Zinc	24-48 mg
Bioflavonoides cítricos	450-600 mg
Cromo	150-300 mcg
Selenio	120-240 mcg
N-acetil-cisteína	60-120 mg
Molibdeno	30-60 mcg
Sulfato de vanadio	45-90 mcg
Octacosanol	450-900 mcg
Glutation reducido	15-30 mg

***Fórmula básica para adultos propuesta por el Dr. Robert C. Atkins**

"Enmendar es saber"

Propiedades que aportan las frutas

Aceituna

Es muy rica en grasa, más de 50% de grasa comparada con su contenido de 40% de agua. La oliva es excepcionalmente rica en potasio y proporciona un lubricante muy importante al organismo. La aceituna tiene gran concentración de vitamina C, es la mejor fuente de fósforo. La aceituna es un alimento para el cerebro y para los nervios; el aceite sirve para dilatar la vejiga. También es bueno para la piel y el cabello, usado externamente. Propicia el buen funcionamiento del bazo.

Apreciada por su alto valor nutritivo, la aceituna de mesa tiene todos los aminoácidos esenciales perfectamente equilibrados y una importante cantidad de minerales como el calcio y el hierro y vitaminas como la provitamina A y la tiamina. Además también se destaca por estimular los procesos digestivos y aporta fibra a nuestro organismo. Su aporte calórico es de 150 calorías por cada 100 grs.

El aceite de oliva contiene fitisterol que ayuda a regular el nivel de colesterol en la sangre, tiene cualidades antioxidantes gracias a su elevado porcentaje de vitamina E y aporta el ácido oleico. El aceite de oliva es un buen aceite para usar en verano.

Aguacate

Es nutritivo, de fácil digestión, es utilizado como antirreumático en los tratamientos de la artritis, extermina o ayuda a expulsar los parásitos intestinales como las lombrices. Contiene hasta un 30% de grasa sin contenidos de colesterol, por lo que es un bálsamo para el corazón y los vasos sanguíneos. Combate el estrés, el insomnio, es útil en los casos de úlcera del estómago, cólicos y trastornos de la menstruación.

Contiene gran cantidad de vitaminas: A, B, C, D, E y K. Es un alimento energético por la gran cantidad de grasa que posee, estimula y fortalece el sistema nervioso, es muy útil contra dolores de cabeza. También se usa para desinflamar la garganta, calmar la tos y aliviar resfriados. Es apto para diabéticos e hipertensos.

Su aceite en fricciones externas se emplea contra la gota y el reumatismo.

Arándano

Posee un sabor agridulce por lo que es utilizado en salsas principalmente. Es excelente astringente, antiasmático, antiséptico urinario, desintoxicante y combate eficientemente la diarrea,

disentería, colitis inflamatoria y el envejecimiento prematuro. Estupendo antioxidante, para la visión, para la degeneración macular y retinopatía diabética.

El consumo de jugo de arándano contribuye a mantener la acidez natural de la orina. Esta fruta es una excelente ayuda para poder eliminar toxinas y ácido úrico. Se recomienda a todos los caballeros que tengan problemas de próstata que incluyan en su dieta jugo de arándano, si lo hacen, podrían llegar a evitar el cáncer de próstata. Y si por esto no fuera suficiente, se recomienda a todos los que sufren de catarros y gripas cuando llega el invierno, a que prueben el jugo de esta fruta para evitar que los virus entren a su cuerpo.

Contiene iguales cantidades de fibra dietética como la soya o el pan integral. Es apto para hipertensos y diabéticos, aunque puede producir algunas alergias en personas susceptibles.

Cereza

Son ideales para tratar una diarrea simple o colitis, estimulan la digestión y las funciones del páncreas por lo que combate eficientemente la gota y el acido úrico elevado, ya que desinflaman y estimulan el flujo de la bilis. Es un poderoso depurativo de la sangre por lo que es muy recomendable para las personas con niveles altos de colesterol.

La variedad de color rojo obscuro es la más conocida por su contenido en vitaminas y minerales. Consumirla cruda es lo más recomendable. Es apta para hipertensos pero está fuera de la dieta de los diabéticos por su contenido de azúcar. Un consejo sabio es no tomar agua después de comerlas.

Chabacano

Esta fruta es excelente para la sangre, la piel y el cabello. Asimismo, contiene betacaroteno, con lo cual ayuda a la prevención del cáncer. Se ha demostrado que consumir chabacano ayuda a prevenir la leucopenia, una enfermedad de los fumadores empedernidos. Su contenido de hierro orgánico es vital para la construcción de los corpúsculos rojos de la sangre, es casi insuperable por lo que contra la anemia es magnífico. El silicio es otro elemento que se encuentra en abundancia en el chabacano el cual es importante para la buena salud del cabello y las uñas.

El jugo de chabacano es un laxante ligero, diurético y tranquilizante del sistema nervioso. Puede ser consumido por diabéticos e hipertensos.

Ciruela

Es antioxidante y depurativa. Son usadas principalmente secas. Para que sean un buen laxante hay que remojarlas antes de ingerirlas. Combate las flatulencias y actúa contra la gastritis y la acidez. Algo importante es no consumir agua después de comerlas frescas.

La ciruela negra es muy buena para combatir el estreñimiento porque tiene un efecto suave. Es un excelente energizante. Es un alimento benéfico para las personas con niveles altos de colesterol. No es recomendable para los diabéticos, pero sí para los hipertensos.

Durazno o melocotón

Los melocotones son tonificantes de todo el organismo. Son especialmente benéficos para los riñones por las propiedades diuréticas que poseen. Estimulan el apetito y brindan ayuda para el metabolismo y la digestión.

Bajo la piel aterciopelada del durazno, como la variedad llamada pavía, se esconde un verdadero tesoro para la salud de las células. Posee tres vitaminas antioxidantes: A, C, E y un poco de B1 y B2, que ayudan a evitar el envejecimiento precoz y la degeneración de los tejidos, a reforzar las defensas orgánicas del sistema inmunológico y a vivir más años y mejor. Alivia a los enfermos de la piel.

Contrarrestan la perjudicial acción en las células de unas moléculas oxidantes denominadas "radicales libres" ayudando a evitar enfermedades degenerativas como el cáncer, Alzheimer o cataratas. Ayudan a combatir las infecciones y las enfermedades.

El durazno es rico en potasio que regula la tensión arterial; fósforo que es fundamental para el sistema nervioso y el cerebro y también en magnesio que ayuda a prevenir los estados de cansancio, ansiedad y estrés.

Es depurativo de la sangre e indicado en la debilidad pulmonar.

Ayudan a la digestión ya que son fáciles de digerir, son poco pesados para el estómago y ayudan al hígado a realizar los procesos digestivos porque aumenta la producción de bilis y la digestión de las grasas. Son aliados de las vías urinarias; excelentes si sufre de cálculos de riñón o vesícula. Benefician la actividad intestinal y gracias a su elevado contenido en fibra vegetal, resultan muy aconsejables para combatir el estreñimiento.

Frambuesa

Su mayor beneficio radica en la enorme cantidad de antioxidantes. Es un alimento con una alta concentración de fibra. Tiene propiedades que combaten el cáncer, problemas de transito intestinal, estreñimiento, hipertensión, gota, inflamación, las infecciones, colesterol, anemia, estrés, diabetes, piel, vista, dientes, huesos, uñas, cabello, problemas cardiovasculares y degeneración, entre otros padecimientos. Es diurético antibiótico, laxante, antiescorbútico y astringente.

El té preparado con estas hojas ayuda a relajar el cuello del útero durante el alumbramiento. También ayuda a evitar las náuseas matutinas en las mujeres embarazadas. No está recomendado para los que tengan problemas de diarrea, trastornos gastrointestinales o insuficiencia renal.

Fresa

Es una excelente fuente de vitamina C y de azúcares que lubrican nuestro organismo; además fortalecen la sangre gracias al potasio y hierro que contienen. De igual manera, son una excelente ayuda para evitar el cáncer y regulan las funciones del hígado y los riñones.

Se recomienda su consumo en casos de diarrea, bajan la fiebre, limpian las membranas mucosas, son antirreumáticas, ayudan a eliminar las toxinas, suavizan la piel, estimulan el buen funcionamiento de los pulmones y son 100% dietéticas, ya que no contienen grasa.

Es un poderoso desintoxicante y diurético; el ácido salicílico le permite actuar médicamente ante artritis, reumatismo, gota, cálculos, enfermedades hepáticas y biliares, el sílice que contiene combate el cáncer y la artereosclorosis. En enfermedades de las vías respiratorias es uno de los mejores medicamentos naturales que existen, especialmente en el tratamiento de la bronquitis y fiebres altas, también fortalece el sistema nervioso y las células cerebrales. Es un importante auxiliar contra enfermedades degenerativas. Son aptas para hipertensos y diabéticos.

Granada

Conocida cariñosamente como “la joya del invierno”, la granada está recibiendo una aclamación cada vez mayor, en gran parte debido a su potencia antioxidante. Las medicinas tradicionales del oriente medio y de la india han utilizado la granada (hojas, piel y corteza incluidas) por siglos para curar

los males de la garganta, de la conjuntivitis, la calvicie y las hemorroides.

El profeta Mohammed animó a sus seguidores a que comieran la fruta para purgar sus sistemas de envidia y de odio.

Es excepcionalmente rica en sodio y también en vitaminas B y C y en menor grado en vitamina A. Las partes comestibles de la granada contienen un efecto refrescante, también sirven para la limpieza en general y de la sangre en particular. Es muy recomendable para los anémicos y ancianos: el jugo de la granada posee virtudes contra las enfermedades gástricas e intestinales así como contra la obesidad, gota y reumatismo. Es desintoxicante y desinflámante del hígado.

La granada es un alimento benéfico para el corazón, disminuye la presión arterial, su jugo disminuye la actividad de una enzima en el cuerpo conocida como AS, que puede conducir a la tensión arterial alta, dando como resultado la arterioesclerosis. Es anticancerígena y ayuda a combatir la artritis. Investigaciones realizadas han encontrado que el extracto de la granada inhibió el estímulo de ciertas enzimas que contribuyen a la degradación del cartílago en osteoartritis.

Guayaba

Es un excelente antidiarreico y antiescorbuto y actúa contra la disentería. En algunos casos se ha demostrado que por sus contenidos en vitamina C, puede ejercer efectos cardioprotectores y que por antioxidante, neutraliza gran parte de los radicales libres. Su consumo disminuye la formación de placas de colesterol, mejora la circulación y protege contra las cataratas.

Es útil también para el crecimiento y la reparación de tejidos. Ayuda a reforzar las defensas del organismo e interviene en la formación de colágeno, proteína necesaria para la cicatrización de heridas y el fortalecimiento de huesos y dientes. Aunque en menor cantidad, este fruto contiene también vitamina A y vitaminas del complejo B como tiamina (indispensable en el aprovechamiento de carbohidratos y proteínas, así como en el buen funcionamiento del sistema nervioso), riboflavina (esencial para la oxigenaciòn de los tejidos) y niacina (necesaria para quemar, de manera eficaz, los carbohidratos y las proteínas, productores de energía). En cuanto a minerales destaca la abundante presencia de potasio, encargado de controlar la presión arterial y útil en la transmisión de impulsos nerviosos (evitando así los calambres y contribuyendo a los procesos mentales del cerebro). Es apta para diabéticos e hipertensos.

Higo

Posee propiedades nutritivas que lo hace indispensable en la alimentación de niños, deportistas y mujeres embarazadas. Además de su agradable sabor dulce, este fruto es un excelente regulador de la flora intestinal, destacado antibiótico y no engorda. Es depurativo, desintoxicante, contiene fibra y es laxante. Sin duda un alimento rico en propiedades.

Para las personas con glucemia constituyen una sana golosina. A quienes consumen mucha carne; productos embutidos, pastas refinadas y dulces puede ayudarles a neutralizar los ácidos. Es un excelente sustituto de los laxantes sintéticos debido a su contenido de fibra. Un par de higos diarios son ideales para mantener la flora intestinal en óptimas condiciones.

La leche que secreta el higo al cortarse puede ser una aliada contra las verrugas y, para los dolores dentales, se puede aplicar su pulpa comprimida sobre la encía.

El higo tiene un gran poder terapéutico ya que posee increíbles principios activos; contiene enzimas que favorecen y regulan la digestión. Su combinación de sustancias bactericidas, fibra, 11 vitaminas, 14 minerales y 14 aminoácidos, lo hace un excelente complemento alimenticio y un fabuloso antibiótico.

Un higo contiene aproximadamente 10 calorías que sacian el hambre a pesar de su bajo contenido calórico por lo que no engordan. Sus azúcares, glucosa y fructuosa elevan rápidamente la glucemia a la vez que nutren los nervios y el cerebro; además, hacen desaparecer el agotamiento, aumentan el rendimiento, estimulan la concentración y mejoran el estado de ánimo.

Debido a su PH alcalino es ideal para neutralizar alimentos ácidos y ayuda a contrarrestar las dolencias ocasionadas por enfermedades cardiovasculares, por el síndrome premenstrual y por las hemorroides.

Kiwi

Puede ayudar contra el asma, la bronquitis crónica y el enfisema así como a mantener al hombre más fértil, todo debido a la gran cantidad de vitamina C que posee.

También tiene ácido fólico, magnesio, fósforo, betacaroteno y un poco de vitaminas B1, B2 y B3.

Es un laxante suave y fuente importante de fibra dietética y potasio. También ayuda a aumentar el conteo de espermatozoides. Por los altos niveles de esta vitamina, resulta esencial para tratar gripes y resfríos.