

Come tus frutas y verduras

Por Luigi Gratton M.D., M.P.H.



[More Sharing Services](#)[Share](#) | [Share on facebook](#) [Share on twitter](#) [Share on digg](#)

Sin entender el mensaje

Durante los últimos años, las autoridades de Salud del país han recomendado comer por lo menos cinco porciones de frutas y vegetales al día. Aún así, muy pocos lo hacen. En realidad, un tercio de los adultos estadounidenses comen sólo dos porciones de frutas y verduras al día y tienen cuatro veces más probabilidades de elegir un bocadillo procesado. En un día cualquiera, aproximadamente la mitad de la población no come nada de fruta.

Una gran cantidad de razones

Hay un arco iris de razones para comer una variedad de colores desde el pasillo de productos. Las frutas y verduras están virtualmente libres de grasa, son bajas en sal y una fuente excelente de fibra. Algunas frutas y vegetales, como las zanahorias y el melón, brindan Vitamina A, la cual mantiene la salud e inmunidad. Otras frutas y verduras, como las bananas y espinacas, contienen potasio, el cual es necesario para el funcionamiento adecuado de los nervios y músculos. Los vegetales verdes, como el brócoli y los espárragos, proporcionan vitamina B, la cual es necesaria para convertir la comida en energía. Sin embargo todas las frutas y vegetales contienen fitonutrientes, los componentes de las plantas que promueven la salud. Los estudios científicos muestran que los fitonutrientes ayudan a proteger siete órganos clave, incluyendo los ojos, el corazón, el hígado y la piel y pueden servir también como antioxidantes.

Protección antioxidante

Las investigaciones actuales han medido el poder total antioxidante de varios alimentos, citando a las frutas y a las verduras en la parte superior de la lista. Los antioxidantes protegen nuestros cuerpos de los radicales libres lo cuales pueden causar daño a las membranas celulares. Los antioxidantes también pueden aumentar nuestra inmunidad, ayudar a hacer nuestros músculos más fuertes y apoyar la salud de los huesos y la piel. Ya que comer las porciones diarias recomendadas de frutas y verduras antioxidantes no siempre es realista, intente suplementar su dieta con los productos adecuados.

Así que intente establecer el hábito de comer muchos productos diariamente. Éste es uno de los favores más grandes que usted puede hacer por su cuerpo.

Dr. Gratton también sirve como vice presidente de asuntos médicos en Herbalife.

Copyright © 20122012 ♦ 2012 No está permitida la reproducción total o parcial sin la autorización por escrito. Todos los Derechos Reservados. Todos los productos y nombres comerciales que aparecen en este sitio, a menos que se indique lo contrario, son propiedad de Herbalife Internacional, Inc.