NOVIEMBRE 2021 | NUMERO 5 WWW.FROMNATIVO.COM

POR QUÉ HOJAS Y VERDURAS?

Recomendaciones diarias: 5 porciones divididas entre hojas, crucíferas y otras verduras entre 18g-250g*

Lo que no logras ver en las verduras

Desde que tengo uso de razón, todo el mundo te hablaba de consumir más vegetales, sin embargo, los vegetales a los que estamos acostumbrados en Colombia, son las famosas ensaladas de cebolla cabezona, una lechuga muy triste, casi amarilla y tomate; o la famosa ensalada rusa, repleta de papa y mayonesa, o que me dicen, de las habichuelas en leche con zanahoria, que mi abuela preparada, les confieso, me encantaba... Desde que comienzo a estudiar todo esto de las propiedades de los alimentos que consumimos y cuales deberíamos involucrar, entendí que los colegios y la familia, hacian preparaciones muy ricas o no muy ricas, en el caso de los colegios, pero además muy pobres en nutrientes. No entiendo, como logramos crecer, yo era la más alta de la fila y de alguna forma hacer todo lo que hicimos en nuestra juventud, capoeira, basquetbolista de la liga de Bogotá, de los equipos de la Universidad, en fin, probablemente fueron las frutas, legumbres y carnes, la que mantuvieron este cuerpito.

Cuando indagas información científica sobre las verduras, encuentras que su clorofila puede bloquear hasta un 40% agentes cancerígenos, activan la coenzima Q10 y ayudan a crear su propia reserva de antioxidantes, te aportan luteína, betacarotenos, zeaxantina, vitamina K, sulforafanos, ergotioneina, que ayudan a construir huesos, tejidos, darte protección celular, antioxidantes, ayudan a la coagulación y en general te harán sentir de maravilla!!

El poder de las hojitas

Por Carolina Rincón, Co-fundadora de FromNativo, Microbióloga, Master en Biología, auditora GlobalGAP. MBA

SIGUENOS EN
COMO @FROMNATIVO
WWW.FROMNATIVO.COM

FromNativo
orgulloso alimento natural

Artículos consultados:

Greater variety in fruit and vegetable intake is associated with lower inflammation in Puerto Rican adults. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21068354/

Nutritional Quality and Health Benefits of Vegetables: A Review. https://file.scirp.org/pdf/FNS20121000003_50900123.pdf

The unusual amino acid L-ergothioneine is a physiologic cytoprotectant. https://www.semanticscholar.org/paper/The-unusual-amino-acid-L-ergothioneine-is-a-Paul-Snyder/57b0df4db7a4e56bdc00b544d93ed067cabf4e1f

Influence of cooking methods on antioxidant activity of vegetables. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19397724/

*App Docena Diaria del Dr. Michael Greger

Siguenos en
como @FromNativo
www.FromNativo.com

Pero dentro de tanta variedad de verduras existentes, cuáles no deberían faltar en nuestro mercado y alimentación diaria: Mantén la mayor gama de colores posible, las hojas verdes ocultan todo un espectro cromático en su interior, incluye **la espinaca o kale**, contienen niveles significativos de Vit A, Vit K, Magnaesio, Calcio, Hierro y polifenoles. **El brócoli** por su significativa cantidad de Vit C, Calcio,fibra y sulforafano (anticancerígeno), **el apio** que contiene flavonoides que ayudan a contrarrestar la demencia causada por la inflamación en el cerebro, **la rúgula** por su contenido significativo de nitratos y mejora en la hipertensión, **la cebolla y el ajo**, por sus compuestos azufrados, con propiedades anticancerígenos, antimicrobiales y prebióticas, **las setas**, con sus ergotioneínas, protegen a la células del estrés oxidativo. Y toda la variedad de vegetales que desees, entre más coloridos, más propiedades nutritivas!!

Preparación de vegetales

Vegetales de orígenes seguros, frescos y preparados con amor, serán la clave para que comiences a amarlos!

1. Prefiere verduras orgánicas:Son de un 20-40% más saludable y reduce el riesgo de consumir pesticidas y metales pesados
2. La limpieza con vinagre al 5% (5ml de vinagre por 1 L de agua) o agua salada al 10% (10g de sal por 1 L de agua).
3. **NO los hiervas**, ni coloques en olla presión, excepto si las consumirás como sopa. Con este método se elimina el 14% de la capacidad antioxidante.
4. Frielos, por poco tiempo y a fuego bajo.
5. Verduras a la plancha y en el microondas conservan el 95% de su capacidad antioxidante.
6. Mezclarlas con una fuente de grasa (3g por ración), mejora la absorción de nutrientes.
7. También puedes mezclarlas con vinagre, cúrcuma, sal, limón, pimienta, ajo y jengibre.
8. La alcachofa, la remolacha y la cebolla, no se afectan con la cocción, la zanahoria y el apio aumentan sus propiedades con la cocción y el pimiento con la cocción, pierde hasta el 70% de la capacidad antioxidante

Anímate a consumirlas, con una preparación hecha con amor y los mejores ingredientes, cambiarás de opinión y no podrás dejarlas, además te ayudará a ahorrar montones de dinero en enfermedades, sentirte con energía y llegar sintiéndote joven en la vejez.