

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 té.

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 glotonos 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 limpieza 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 (pricipiantes).
- 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 pitalina 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 coles 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 alicínicos, 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 cardíacas, 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. Así 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, cacahuete, 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, pimienta, 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, pimienta, 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, chirimía, 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, pimienta, 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, chirimía, 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”**