

## ¡El poder de los alimentos está en los colores! Parte 2 Verdes vibrantes, blancos refrescantes

¿Quién no ha sentido un sabor medio picante en los rabanitos? La sensación que dejan este y otros alimentos en la boca se la debemos al azufre que contienen. El azufre es un mineral importante que ayuda a reparar el ADN (información genética) a la par que promueve la producción de unas sustancias **protectoras** y **desintoxicantes** llamadas “enzimas”, tienen la misión de preservar la integridad del ADN...es decir...Cuidan que se dañe la información que contiene tus genes.

### Los alimentos verdes cumplen un papel protector

Los alimentos verdes (particularmente verduras) contienen diferentes fitonutrientes azufrados que ejercen un poderoso efecto protector y preventivo a nivel de varios órganos como:

- ❖ Colon, Vejiga, Pulmón, Estómago, Mama

Los **indoles** e **isotiocinatos**, presentes en estos alimentos poseen una comprobada efectividad para inducir a la muerte a las células cancerígenas localizadas, por ejemplo, en el intestino grueso. La **col** es un alimento esencial para mantener la buena salud de este órgano.

### Las verduras blancas pueden regular colesterol, presión arterial y otros










En el caso del **brócoli**, **coliflor**, **ajos** y **cebollas** la liberación de sus componentes azufrados se da cuando estos alimentos son prensados o picados o cocinados.

En el caso del ajo sus beneficios para la salud son múltiples, estos incluyen:

- Reducción de los niveles de colesterol
- Potente efectos anticancerígenos
- Regulador de los niveles de presión arterial, insulina y triglicéridos.

**¡Sorpresa!** Las hierbas aromáticas verdes también son ricas en estos antioxidantes

### Alimentos que restauran los genes y eliminan toxinas

				
Brócoli	Col	Espárragos	Nabo	Germinados
				
Rabanitos	Cebolla	Ajo	Berro	Orégano

**Consuma alimentos verdes todos los días...porque además de promover la buena salud y prevenir enfermedades, también son buenos aliados de la lucha contra las arrugas**

**¡Consumo al día!** 3porciones al día ó 3tz para mantener tu salud.