

Eat the Rainbow

Por Kate Baker CDM, CFPP, Coordinadora del Programa de Nutrición Infantil



Cada alimento ofrece su propio perfil nutricional único y beneficioso. Los alimentos en el mismo grupo de color y profundidad de color a menudo tendrán perfiles de nutrientes similares. Por lo general, los alimentos que tienen el mismo color tendrán una gran cantidad de compuestos que son beneficiosos para nosotros. A veces estos compuestos son vitaminas. Otras veces son compuestos llamados fitoquímicos que no se consideran nutrientes, pero cumplen una función importante en el organismo. Cada fitoquímico hace su trabajo de manera diferente, por lo que es importante obtener un poco de todos ellos para obtener el mejor resultado.

Verde

Los vegetales verdes contienen una variedad de fitoquímicos, pero la categoría más destacada son los isotiocianatos. Los isotiocianatos se encuentran más comúnmente en las verduras crucíferas como el brócoli, las coles de Bruselas, el repollo y la col rizada. Los isotiocianatos son compuestos protectores contra el cáncer porque ayudan a detener las mutaciones genéticas que conducen al cáncer. Estos compuestos también promueven la muerte celular en células que contienen mutaciones dañinas (Wu x..) Hay múltiples subgrupos de isotiocianatos, cada uno de los cuales realiza esta función de una manera ligeramente diferente.



Rojo/naranja

Las frutas y verduras rojas y naranjas tienen un alto contenido de betacaroteno y licopeno, dos compuestos muy importantes que ayudan a protegernos de ciertas enfermedades como el cáncer. El betacaroteno es un precursor de la vitamina A, que es una vitamina importante para la salud de la visión, la inmunidad, la piel sana y las membranas mucosas. El betacaroteno también es un poderoso antioxidante que ayuda a reducir la inflamación (Grune, T.). El licopeno también es un poderoso antioxidante que ayuda a proteger contra el daño celular que conduce al cáncer y ayuda a reducir el colesterol LDL, lo que reduce el riesgo de enfermedad cardíaca (Story, EN). Las mejores fuentes de betacaroteno son las zanahorias y las batatas, y los tomates cocidos para el licopeno.



Azul/morado

Las frutas y verduras azules y moradas contienen compuestos llamados antocianinas. Cuanto más profundo sea el pigmento en el alimento, más concentrado será el compuesto. Las mejores fuentes son la remolacha, las moras, el repollo rojo y los arándanos. Las antocianinas son cardioprotectoras y ayudan a bajar la presión arterial. Lo hacen ayudando a relajar los vasos sanguíneos para que la sangre pueda fluir más libremente y reduciendo el colesterol (Khoo, HE).

Además, las antocianinas tienen propiedades antioxidantes que también ayudan a proteger contra ciertos tipos de cáncer.



Otros colores

Los alimentos con colores más apagados también son muy ricos en nutrientes y proporcionan fitoquímicos. Alliums como la cebolla y el ajo tienen beneficios cardiovasculares. Alliums son cardioprotectores porque ayudan a prevenir la aterosclerosis y ayudan a reducir el colesterol. Esto significa que estos compuestos ayudan a prevenir la acumulación de colesterol en los vasos sanguíneos, lo que los estrecha y puede provocar un ataque cardíaco, y ayuda a reducir el colesterol que puede atascarse en los vasos sanguíneos y causar aterosclerosis (Zeng, Y.). También se sabe que el ajo tiene algunas propiedades antimicrobianas. Existe alguna evidencia prometedora de que los hongos tienen propiedades antidiabéticas, anticancerígenas y antimicrobianas cuando se consumen (jueves, Zm.)



1. Wu X, Zhou QH, Xu K. ¿Son los isotiocianatos fármacos anticancerígenos potenciales? Acta Pharmacol Sin. 2009 mayo;30(5):501-12. doi: 10.1038/aps.2009.50. PMID: 19417730; IDPM: PMC4002831.
2. Khoo HE, Azlan A, Tang ST, Lim SM. Antocianidinas y antocianinas: pigmentos coloreados como alimentos, ingredientes farmacéuticos y los posibles beneficios para la salud. Alimento Nutr Res. 13 de agosto de 2017;61(1):1361779. doi: 10.1080/16546628.2017.1361779. PMID: 28970777; IDPM: PMC5613902.

3. Historia EN, Kopec RE, Schwartz SJ, Harris GK. Una actualización sobre los efectos en la salud del licopeno del tomate. *Annu Rev Food Sci Technol*. 2010;1:189-210. doi: 10.1146/annurev.food.102308.124120. PMID: 22129335; IDPM: PMC3850026.
4. Grune T, Lietz G, Palou A, Ross AC, Stahl W, Tang G, Thurnham D, Yin SA, Biesalski HK. El betacaroteno es una importante fuente de vitamina A para los seres humanos. *J Nutr*. 2010 diciembre; 140 (12): 2268S-2285S. doi: 10.3945/jn.109.119024. Epub 27 de octubre de 2010. PMID: 20980645; PMCID: PMC3139236.
5. Zeng Y, Li Y, Yang J, Pu X, Du J, Yang X, Yang T, Yang S. Papel terapéutico de los componentes funcionales en *Alliums* para la prevención de enfermedades crónicas en seres humanos. *Complemento basado en Evid Alternat Med*. 2017;2017:9402849. doi: 10.1155/2017/9402849. Epub 2017 5 de febrero. PMID: 28261311; IDPM: PMC5316450.
6. Thu ZM, Myo KK, Aung HT, Clericuzio M, Armijos C, Vidari G. Componentes fitoquímicos bioactivos de hongos silvestres comestibles del sudeste asiático. *Moléculas*. 2020 23 de abril; 25 (8): 1972. doi: 10.3390/moléculas25081972. PMID: 32340227; IDPM: PMC7221775.

Receta del mes

Rollo de huevo en un tazón

Ingredientes

- 1 libra de carne de cerdo molida
- ¼ de cabeza de repollo rojo, en rodajas finas
- ½ cebolla, en rodajas finas
- 4 dientes de ajo, machacados
- 1 cucharada de jengibre picado
- 1 pimienta roja, en rodajas finas
- 1 taza de bok choy o col rizada , picados
- ½ taza de champiñones, en rodajas finas
- 2 cucharadas de aceite de sésamo
- 2 cucharadas de salsa de chile dulce
- 3 cucharadas de salsa de soya
- ¼ de taza de cilantro picado
- Sal y pimienta, sazone al gusto

Instrucciones

Caliente una sartén a fuego medio y agregue el aceite de sésamo. Una vez que la sartén esté caliente, agregue la carne de cerdo molida y dore. Una vez que el cerdo esté dorado, baje el fuego a medio bajo y agregue el ajo, el jengibre, la cebolla y los champiñones. Cocine hasta que

las cebollas se ablandan y se vuelven translúcidas. Luego agregue todas las verduras excepto el bok choy y cocine hasta que las verduras estén blandas. Una vez que todas las verduras estén blandas, agregue las salsas, los condimentos y el bok choy y cocine durante 1-2 minutos más. Servir solo o sobre una cama de arroz jazmín. Adorne con el cilantro. Hace 4-6 porciones.