

ALIMENTACIÓN / SALUD / TENDENCIAS

¡Definitivo! Estos son los 33 alimentos más sanos del mundo

El Ciudadano · 14 de octubre de 2015





Los alimentos que decidimos consumir a diario influyen considerablemente en nuestra salud y nuestro organismo, incluso mucho más de lo que realmente creemos. **Una alimentación sana previene enfermedades**, protege nuestros órganos, ayuda a nuestro estado físico como también mental, fortalece el sistema inmunológico, alivia dolores, entre muchos otros beneficios.

Es por ello, que el investigador David H. Murdock, elaboró una lista con los **33 alimentos** más sanos del mundo, aquellos que idealmente debemos consumir durante toda nuestra vida para así cuidar nuestra salud. Les invito a que seamos conscientes de lo que consumimos a diario y que revisen la lista, que está principalmente compuesta por diversas frutas y verduras.

Esto debe estar en tu menú

Piña

Acelera la recuperación post-quirúrgica

Promueve la salud de las articulaciones

Reduce la inflamación del asma

Arándanos

Restaurar los niveles de antioxidantes

Ayuda a revertir el declive cerebral relacionado con la edad

Previene la infección del tracto urinario

Espinaca

Ayuda a mantener la agudeza mental

Reduce el riesgo de contraer cáncer del hígado, ovarios, colon y próstata

Alta densidad de nutrientes

Pimientos rojos

Reduce el riesgo de cáncer de pulmón, próstata, cáncer de ovario y de cuello uterino

Protege contra las quemaduras solares

Promueve la salud del corazón

Brócoli

Reduce el daño de la diabetes

Reduce el riesgo de cáncer de próstata, vejiga, colon, páncreas, estómago y cáncer de mama

Protege el cerebro en caso de lesiones

Tomate

Reduce las inflamaciones

Reduce el riesgo de desarrollar cáncer de esófago, estómago, colorrectal, de pulmón y páncreas

Reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular

Manzana

Ayuda al Sistema Inmunológico

Ayuda a combatir el cáncer de pulmón y cáncer de próstata

Reduce el riesgo de Alzheimer

Alcachofa

Ayuda a la coagulación sanguínea

Antioxidante

Reduce el colesterol “malo”

Rúcula

Reduce el riesgo de defectos de nacimiento

Reduce el riesgo de fractura

Protege la salud ocular

Espárragos

Alimenta las bacterias intestinales buenas

Protege contra los defectos de nacimiento

Promueve la salud del corazón

Palta

Limita el daño hepático

Reduce el riesgo de cáncer en la boca

Reduce los niveles de colesterol

Moras

Contribuye con la densidad ósea

Reduce el apetito

Favorece quemar grasas corporales

Zapallo

Mejora la visión de noche
Combate las arrugas
Promueve la salud del corazón

Melón

Refuerza el Sistema Inmunológico
Protege la piel contra las quemaduras solares
Reduce las inflamaciones

Zanahoria

Posee antioxidantes que protegen nuestro ADN
Combate a las cataratas
Protege contra algunos cánceres

Coliflor

Estimula la desintoxicación del cuerpo
Suprime el crecimiento de las células de cáncer de mama
Protege contra el cáncer de próstata

Cerezas

Alivia el dolor de la artritis y la gota
Disminuye el colesterol “malo”
Reduce las inflamaciones

Arándanos rojos

Alivia el dolor de la próstata
Combate el cáncer de pulmón, de colon y de las células de la leucemia
Previene infecciones del tracto urinario

Repollo

Promueve la salud y la coagulación sanguínea

Reduce el riesgo de cáncer de próstata, colon, mama y ovario

Estimula los sistemas de desintoxicación naturales que tiene el cuerpo

Col Rizada

Interrumpe los estrógenos que pueden alimentar el cáncer

Protege los ojos contra el daño solar y las cataratas

Aumenta la densidad ósea

Kiwi

Combate las arrugas

Reduce el riesgo de coágulos sanguíneos y reduce los lípidos en sangre

Reduce el estreñimiento

Mango

Favorece el Sistema Inmunológico

Reduce el colesterol “malo”

Regula la homocisteína para proteger las arterias

Hongos o Champiñones

Promueve formas naturales de desintoxicación

Reduce el riesgo de cáncer de colon y de próstata

Ayuda a bajar la presión arterial

Naranja

Reduce los niveles de colesterol “malo”

Reduce el riesgo de cáncer de boca, garganta, pecho y estómago, y la leucemia infantil

La pectina suprime el apetito

Papaya

Sus enzimas ayudan a la digestión
Reduce el riesgo de cáncer de pulmón
Favorece la quema de grasas corporales

Ciruelas y Pasas

Mejora el estreñimiento
Posee antioxidantes que protegen de daños al ADN
Protege contra la pérdida ósea en la post-menopáusea

Granada

Protege a la piel del sol
Reduce el colesterol “malo”
Combate el cáncer de próstata

Zapallo (grande)

Protege las articulaciones contra la poliartritis
Reduce el riesgo de cáncer de pulmón y de próstata
Reduce las inflamaciones

Frambuesas

Inhibe el crecimiento de cáncer boca, mama, colon y próstata
Antioxidante
Reduce los niveles de colesterol “malo”

Frutillas

Proteger contra el Alzheimer
Reduce los niveles de colesterol malo
Suprime el crecimiento del cáncer de colon, próstata y boca

Papas

Reduce el riesgo de accidente cerebrovascular

Reduce el riesgo de cáncer

Protege contra la ceguera

Sandía

Favorece la fertilidad masculina

Reduce el riesgo de varios tipos de cáncer: próstata, ovario, cuello uterino, bucal y faríngeo

Protege la piel contra las quemaduras solares

Plátano

Incrementa la quema de grasas corporales

Reduce el riesgo de cáncer colorrectal y renal, leucemia

Reduce los síntomas de asma en los niños

Por: **Fernanda Urzúa M.**

Vía: <http://upamujer.com>

Fuente: [El Ciudadano](#)