

¡Buenísimo! Estos alimentos se parecen a los órganos de tu cuerpo que ayudan a sanar

El Ciudadano · 24 de diciembre de 2015



El sitio **Muhimu** presentó por estos días una interesante nota que da cuenta de las similitudes de ciertos alimentos con diferentes órganos de nuestro y la coincidencia de cómo estos mismos alimentos los ayudan a sanarse.

Revisa de qué se trata y empieza a usarlos en tu dieta.

1. El tomate es bueno para el corazón

Según varios estudios, el consumo habitual de esta fruta puede prevenir el cáncer y las enfermedades cardiovasculares. Un grupo de investigadores del Centro Nacional de Tecnología de Illinois (Estados Unidos) ha llevado a cabo una revisión de los estudios nutricionales que se habían realizado sobre el tomate hasta el momento. Su conclusión es clara: los tomates son la mayor fuente de licopeno, un antioxidante de la familia de los carotenoides que presenta mayor biodisponibilidad (absorción del nutriente en nuestro organismo) tras su cocción y procesamiento.

2. La nuez es buena para el cerebro

En los últimos años, la atención investigadora se ha centrado en evaluar cómo distintos antioxidantes son capaces de inactivar especies reactivas del oxígeno y proteger contra el estrés oxidativo. Las nueces son ricas en componentes destacados por sus propiedades antioxidantes y antiinflamatorias. El consejo de comer nueces a diario es sencillo de transmitir y fácil de llevar a cabo como un hábito alimenticio saludable, barato y sin efectos secundarios, pero sí con grandes beneficios para la salud.

Un consumo elevado de alimentos ricos en polifenoles propios de la cultura y la dieta mediterránea, como las nueces y el aceite de oliva virgen, se asocia con una mejor puntuación en pruebas de memoria y en la función cognitiva global en personas ancianas con factores de riesgo cardiovascular. Esta es la conclusión a la que ha llegado una nueva investigación realizada con participantes del Predimed (Prevención con Dieta Mediterránea), el mayor ensayo de intervención nutricional con dieta mediterránea para la prevención de enfermedades cardiovasculares y otras patologías frecuentes en personas de alto riesgo.

3. El apio es bueno para los huesos

El apio es una de las hierbas mediterráneas más populares, se trata de una planta herbácea bienal que se originó en Europa, y que se puede cultivar fácilmente como hortaliza en huertos familiares para aprovechar sus sabrosas hojas, brotes, raíces y semillas. Pero quizás son las propiedades del apio para la salud lo que lo convierten en un super-alimento de nuestros días. Quizás una de las propiedades del apio más importantes es su gran cantidad de vitamina K. La vitamina K ayuda a aumentar la masa ósea mediante la promoción de la actividad osteoblástica en los huesos. También juega un papel importante en pacientes con enfermedad de Alzheimer, limitando el daño neuronal en el cerebro.

4. La palta es buena para el útero

Si cada mujer se comiera al menos una palta a la semana podría prevenir enfermedades graves. La palta protege y equilibra las hormonas, la prevención de las posibilidades de cáncer de útero y de ovario. También ayuda a bajar de peso después del embarazo. Además, el aguacate también necesita nueve meses en el árbol antes de convertirse en la fruta del aguacate.

El cáncer oral es aún más mortal que el cáncer de mama, de piel o el cáncer de cuello de útero, con una tasa de mortalidad de alrededor del 50% debido a su detección tardía. Las paltas son recomendables para la prevención del cáncer oral.

5. El camote es bueno para el páncreas

El camote es un tubérculo rico en hidratos de carbono, por esto es un alimento de alto valor energético, con la ventaja de poseer un índice glicémico más bajo que el de la papa. Este almidón posee fibra, potasio, y como todo vegetal amarillo y naranja, es alto en vitamina A. El boniato es un excelente vegetal para ser incluido en una dieta para diabetes ya que tiene un alto contenido en vitaminas, minerales y fibra, que ayudan a aliviar los síntomas propios de las personas con diabetes. Adicionalmente, aun siendo dulce como un postre, no eleva los niveles de glucosa en sangre sino mas bien ayuda a controlarlos. Sin embargo, depende del tipo de cocción, el camote puede aumentar su Índice Glicémico (IG) de moderado a alto. Así, la forma mas saludable que proponemos para cocinarla, es hervirla con su piel durante 30 min.

6. La zanahoria es buena para los ojos

La zanahoria es un alimento que brinda diversos beneficios a nuestra salud, incluso a la visión. Esta hortaliza posee componentes que ayudan a tener una buena visión nocturna y otras ventajas que te señalamos a continuación. En primer lugar, la zanahoria cuenta con el betacaroteno. Nuestro cuerpo transforma este carotenoide en vitamina A, siendo fundamental para el buen funcionamiento de la retina, sobre todo para la visión de noche o con poca luz. La zanahoria es rica en betacaroteno, un grupo de pigmentos rojos, naranjos y amarillos del grupo de los *carotenoides*, que poseen el 50% de la vitamina A. Este nutriente se requiere para tener, además de una buena salud visual, una adecuada nutrición. Además de las zanahorias, podemos encontrarlo en frutas, verduras y granos.

7. Las naranjas son buenas para los pechos

Un compuesto encontrado en la naranja y en otras frutas cítricas conocido como D-limoneno ha probado ser efectivo en la **prevención del cáncer**, tales como cáncer de piel, cáncer de mama, de pulmón, de boca y de colon. A su vez, el alto contenido de antioxidantes ayuda a **proteger las células** de posibles daños de los radicales libres. A su vez, otro compuesto llamado hesperidina ha probado ser útil para **bajar el colesterol**. Su contenido es más abundante en la cáscara que en la pulpa. Este mismo compuesto, la hesperidina, junto al magnesio ayudan a **bajar la presión alta**.

8. El jengibre es bueno para el estómago

El **jengibre**, raíz oriunda del continente asiático, ha sido utilizado desde la antigüedad como especia y como **medicina natural contra enfermedades del aparato digestivo**. Como especia posee un sabor picante e intenso debido a su alto porcentaje de aceites esenciales y ácidos orgánicos, que mejora el sabor de carnes, guisos, y diferentes recetas por lo que es ampliamente utilizado en la gastronomía. De forma tradicional, en el **aparato digestivo**, el jengibre se ha usado para tratar **afecciones intestinales**, dado que parece ser que, al estimular el páncreas, aumenta la producción de encimas que favorecen la digestión y evitan la aparición de una serie de efectos considerados como secundarios que se relacionan con la mala absorción de los mismos.

9. Los champiñones son buenos para los oídos

Muy pocos alimentos contienen vitamina D de manera natural. En consecuencia, muchos alimentos son enriquecidos con esta vitamina. Fortificado o enriquecido quiere decir que al alimento se le han agregado las vitaminas. Más que un alimento alto en vitamina D, las setas también proveen vitamina B5 (ácido pantoténico) y cobre. Los hongos botón blanco, ligeramente cocinados, proporcionan la mayor cantidad de la vitamina D con 27 IU (7% VD) por porción de 100 gramos, o 7.6 IU (2% VD) por onza. Sorprendentemente, las versiones secas de champiñones shiitake son ricas en vitamina D. Esto puede ser debido al hecho de que estos hongos son expertos absorbiendo la luz del sol. La seta Shiitake también es rica en vitaminas del grupo B como la B1 y B2. Asegúrese de adquirir champiñones que se hayan secado al sol, no por algún medio artificial, con el fin de extraer los beneficios del alto contenido en vitamina D.

10. Los porotos son buenos para los riñones

Los porotos poseen un alto contenido en proteínas y en fibra, siendo así mismo una fuente excelente de minerales. También cabe destacar la elevada cantidad de folatos que aporta y el contenido equilibrado en demás vitaminas del grupo B exceptuando la B₁₂. Las judías verdes contienen además buena proporción de vitaminas y minerales, entre los que podemos destacar el potasio y el calcio y, en menor cantidad, el yodo, fósforo, hierro, magnesio y cromo. El potasio motiva la actividad del riñón y nos ayuda a almacenar carbohidratos y su posterior transformación en energía.

La forma que tienen los porotos puede ser un ejemplo del potencial curativo que los mismos poseen. Tradicionalmente, las vainas eran preparadas como cocimiento medicinal y esto se ha convertido en un efectivo remedio casero para tratar las piedras en el riñón o los cálculos renales.

Fuente: [El Ciudadano](#)