

# PROPIEDADES DE LOS ALIMENTOS

ALIMENTO	NUTRIENTES	BENEFICIOS PARA LA SALUD
Acelga	Vitamina A, B, C, E y K, calcio, cobre, fósforo, hierro, potasio, sodio, fibra y omega 3	Antioxidante, muy nutritiva y poco calórica. Refuerza los huesos y combate el estreñimiento y la anemia. Su consumo en exceso puede provocar cálculos renales, al contener ácido oxálico.
Ajo	Proteínas, carbohidratos, vitaminas B1, B2, B6 y C, calcio, hierro, fósforo, manganeso y potasio	Mejora circulación, cuida aparato digestivo y reduce el colesterol.
Albahaca	Vitaminas A, C y K, calcio, hierro, magnesio, manganeso, potasio, sodio y aceites	Muy nutritiva, anticoagulante y antioxidante, antibacteriana y antiinflamatoria. Previene el colesterol y enfermedades cardiovasculares
Alcachofa	Vitaminas A, C y K, calcio, cinc, cobre, fósforo, hierro, magnesio, manganeso, potasio, sodio y fibra.	Es antioxidante y ayuda a regular el tránsito intestinal y el nivel de azúcar en sangre. Reduce el colesterol y previene anemia y enfermedades cardiovasculares.
Apio	Vitaminas A, B1, B2, B3, B6, B9, C, E, K, calcio, fósforo, hierro, magnesio, potasio, selenio, sodio, aceites y fibra	Antiinflamatorio, antioxidante, anticoagulante, beneficioso para la piel y poco calórico. Ayuda a eliminar toxinas y prevenir enfermedades cardiovasculares, y favorece la digestión. No recomendado durante el embarazo.
Batata	Carbohidratos, cinc, magnesio, potasio, fibra y betacarotenos	Beneficioso para la vista y anticancerígeno. Permite regular el nivel de toxinas glucosa en sangre.
Berenjena	Vitaminas A, B1, B2 y C, azufre, calcio, fósforo, hierro, magnesio, potasio y fibra	Antioxidante. Permite reducir el colesterol y el nivel de azúcar y toxinas en sangre. Beneficiosa para el hígado y los sistemas nervioso y digestivo.
Borraja	Vitaminas A, B1, B6 y B12 y C, calcio, cinc, fósforo, magnesio, potasio y aceites	Muy nutritiva y poco calórica. Beneficiosa para la piel y el aparato respiratorio. Favorece la eliminación de toxinas e infecciones víricas.
Brócoli	Carbohidratos, vitaminas A, B, C, E y K, azufre, calcio, cinc, fósforo, magnesio, potasio, sodio y fibra	Antioxidante, anticancerígeno y desintoxicante. Beneficioso para la vista y contra la diabetes.
Calabacín	Vitaminas A, B y C, calcio, fósforo, hierro, magnesio, potasio, sodio y fibra	Favorece la digestión, el tránsito intestinal y la eliminación de toxinas, y es poco calórico. Ayuda a controlar el colesterol y es beneficioso para la vista.
Calabaza	Carbohidratos, vitaminas A, B2, B6, C y E, cinc (semilla), calcio, cinc, fósforo, magnesio, potasio, yodo y fibra	Poco calórica y beneficiosa para los aparatos nervioso, urinario, respiratorio y digestivo. Anticancerígena y beneficiosa para la próstata y contra enfermedades cardiovasculares. Recomendable durante el embarazo y la lactancia.
Cebolla	Vitaminas A, B6, C y E, azufre, bromo, calcio, cinc, cloro, cobalto, cobre, fósforo, magnesio, níquel, potasio, silicio, yodo y fibra	Beneficiosa para la circulación y el aparato digestivo. Favorece la eliminación de toxinas y tiene propiedades bactericidas.

Col	Carbohidratos, vitaminas A, B, C y E, azufre, calcio, cinc, potasio, selenio y fibra	Anticancerígeno. Contribuye a evitar enfermedades cardiovasculares y digestivas, y al correcto funcionamiento del sistema inmunológico.
Coliflor	Carbohidratos, vitaminas B6, C y K, calcio, magnesio, manganeso, potasio y fibra	Muy nutritiva, poco calórica, antioxidante y anticancerígena. Previene enfermedades cardiovasculares y ayuda a liberar la grasa del hígado.
Escarola	Vitaminas A, B1, B2, B6, C y K, cinc, cobalto, cobre, fósforo, magnesio, potasio, fibra y omega 3	Muy nutritiva y poco calórica. Antioxidante, contribuye a la eliminación de toxinas y a evitar la coagulación de la sangre. Cuida la piel y combate la anemia y el estreñimiento. Favorece la digestión de grasas y ayuda a regular glucosa y colesterol en sangre.
Espárrago	Vitaminas A, B1, B2, B6, C y E, calcio, fósforo, magnesio, potasio y fibra	Muy nutritivo y poco calórico. Antioxidante, regula el tránsito intestinal y contribuye a eliminar toxinas.
Espinaca	Vitaminas A, B1, B2, B6, C y K, calcio, cinc, fósforo, magnesio y fibra	Aporta energía, fortalece los huesos y contribuye al funcionamiento del sistema muscular y nervioso. Nutritivo en baja dosis, en exceso puede provocar calculos renales, al contener ácido oxálico. Antiinflamatorio, regula la presión arterial y mejora el metabolismo.
Fresa	Carbohidratos, vitaminas B, C y K, calcio, cobre, fósforo, magnesio, manganeso, potasio, silicio y fibra	Muy nutritiva y poco calórica. Anticancerígena, previene la acumulación de ácido úrico y enfermedades cardiovasculares, diabetes y anemia.
Girasol	(Semilla) Proteínas, carbohidratos, grasas insaturadas, vitaminas B1, B3, B6, B9 y E, calcio, fósforo, hierro, magnesio, potasio, selenio y fibra	(Semilla) Muy nutritiva, antioxidante y beneficiosa para el sistema cardiovascular. Mejora la piel y fortalece el sistema inmunitario.
Guisante	Carbohidratos, proteínas, vitaminas A, B1, C y K, calcio, cinc, fósforo, magnesio, potasio, selenio, sodio y fibra.	Previenen la anemia y el colesterol, y aumentan la producción de insulina. Contienen antioxidantes y anticancerígenos. Favorece el crecimiento durante gestación, infancia y adolescencia.
Haba	Carbohidratos, proteínas, vitaminas A, B1, B2 y C, calcio, fósforo, potasio y fibra	Beneficiosa para los sistemas nervioso, cardiovascular y óseo. Ayuda además a reducir el colesterol.
Judía	Vitaminas B2, B6, B9 y C, calcio, fósforo, magnesio, potasio y fibra	Es antioxidante, previene la hipertensión y trastornos urinarios. Controla el nivel de azúcar y colesterol en sangre y contribuye a una mayor densidad ósea.
Lechuga	Vitaminas A, B1, B2, B3, C y E, calcio, fósforo, magnesio, potasio, sodio y fibra	Anticancerígeno y antioxidante, reduce el nivel de azúcar y colesterol en sangre. Previene la anemia y el resfriado, mejora la digestión y contribuye al crecimiento óseo.
Lenteja	Carbohidratos, proteínas, vitaminas B1, B2, B5 y B6, calcio, cinc, fósforo, hierro, magnesio, potasio, selenio y fibra.	Muy nutritivo, ayuda a regular el tránsito intestinal y los niveles de azúcar y colesterol en sangre. Combate la anemia y es beneficiosa para el sistema nervioso. Recomendable durante el embarazo.
Maíz	Carbohidratos, vitaminas A, B1, B2, B3, C y E, calcio, cinc, fósforo, potasio y fibra.	Antioxidante, beneficioso para el cerebro y la salud cardiovascular, y contra la diabetes. Recomendable durante el embarazo.
Melón	Carbohidratos, vitaminas A, B9 y C, calcio, fósforo, magnesio, potasio y fibra	Antioxidante, antiinflamatorio y beneficioso para la piel y el sistema nervioso. Permite regular la tensión arterial. Su consumo es recomendable durante el embarazo y los meses previos.
Nabo	Vitaminas A, B9 y C, calcio, cinc, fósforo, hierro, magnesio, potasio, selenio, sodio yodo y fibra	Antioxidante, regula el tránsito intestinal y contribuye a la eliminación de toxinas. Beneficioso para la piel y el sistema nervioso. En exceso puede provocar cálculos renales, por la presencia de ácido oxálico.

Patata	Carbohidratos, vitaminas B1, B2, B3, B6 y C, calcio, flúor magnesio, potasio, selenio y fibra	Antioxidante y anticancerígeno, controla el nivel de azúcar en sangre. Fortalecen el sistema inmunitario y son eficaces en caso de gastritis. Reduce la presión arterial.
Pepino	Vitamina B5 y C, calcio, cloro, cobre, hierro, manganeso, molibdeno, potasio, silicio, fibra y aceites (semillas)	Antiinflamatorio, antioxidante y anticancerígeno. Beneficioso para el cerebro, el corazón y el aparato digestivo. Previene la anemia y la caries, y mejora el sistema defensivo.
Perejil	Carbohidratos, vitaminas A y C, calcio, hierro, potasio, sodio y fibra	Beneficioso para el corazón y el sistema respiratorio, contribuye a la eliminación de toxinas. Anticancerígeno y antioxidante, previene enfermedades reumáticas y anemia. Recomendable durante la menstruación.
Pimiento	Vitaminas B6, B9 y C, cinc, cobre, fósforo, hierro, magnesio, manganeso, molibdeno, potasio, silicio y fibra	Muy nutritivo y poco calórico. Antiinflamatorio, antioxidante y anticancerígeno. Beneficioso para la piel, la vista, el cerebro, el corazón y el sistema digestivo. Refuerza el sistema inmunitario.
Puerro	Carbohidratos, vitaminas B6, B9 C y E, azufre, calcio, fósforo, hierro, magnesio, manganeso, potasio, selenio, silicio y fibra	Beneficioso para la circulación, el sistema respiratorio y el aparato digestivo. Contribuye a la eliminación de toxinas. Recomendable durante el embarazo.
Rábano	Vitaminas B1, B2, B9, C, azufre, calcio, fósforo magnesio y fibra	Muy nutritivo y poco calórico. Ayuda a eliminar toxinas. Es beneficioso para el hígado, la vesícula biliar y el aparato digestivo. Fortalecen el sistema inmunológico y la salud cardiovascular y respiratoria.
Remolacha	Carbohidratos (sacarosa), vitaminas B1, B2, B3, B6, B9 y C, calcio, fósforo, hierro, sodio, yodo y fibra	Anticancerígeno, previene enfermedades cardiovasculares, respiratorias y de la vista.
Rúcula	Vitaminas A, B9, C y K, calcio, hierro, magnesio y fibra	Antioxidante y anticancerígena, contribuye a combatir la anemia y la diabetes. Beneficiosa para los sistemas óseo, inmunológico y digestivo.
Sandía	Vitaminas A, B6, B9, C y E, calcio, cinc, cobre, hierro, magnesio y fibra	Anticancerígena y antioxidante. Beneficiosa para la circulación y contra la diabetes.
Tomate	Vitaminas A, B1, B6, B9, C, E y K, cinc, fósforo, hierro, magnesio, potasio y fibra.	Antioxidante y anticancerígeno, previene diabetes y enfermedades cardíacas. Es beneficioso para la vista, los huesos, la piel y el sistema digestivo.
Zanahoria	Carbohidratos, vitaminas A, B6, B12, C, E y K, calcio, fósforo, magnesio, potasio, sodio, yodo y fibra.	Aticancerígena, contribuye a la eliminación de toxinas. Beneficiosa para el cerebro, los dientes, la vista y el sistema digestivo. Previene enfermedades respiratorias y cardiovasculares.