

Reforma Pro-Salud: Frutas y Vegetales de la A a la Z

La mejor manera de tener un cuerpo sano, es alimentándose y ejercitándose para preveer enfermedades que hoy son muy comunes en nuestras sociedades.

En nuestro ministerio, estamos deseosos de darle algunos consejos según la Guía de la A a la Z.

Guía Alfabética de la A a la Z

A B C D E F G H I J K L M N O P R S T U V Z

A

Albaricoques

Propiedades:

- El consumo habitual de esta fruta preserva la salud cutánea
- Contiene pro vitamina A, potasio y vitaminas C, B, B2.

B

C

Ciruelas

Propiedades:

- Eficaz como diurético
- Es un suave laxante que regula las funciones del intestino
- Alto contenido de hierro por lo que es recomendada para las personas que padecen anemia
- Reduce el nivel de colesterol
- Contiene vitamina A, B1, B2, B6, C y minerales como el calcio, fósforo y hierro.

Cerezas

Propiedades:

- Ideales en la reducción de peso, ya que por una tasa se obtienen únicamente 12 calorías
- Antiinflamatorio, adecuado para el tratamiento del reumatismo y el ácido úrico acumulado en las articulaciones
- Purifican la sangre, el jugo de cerezas constituye un remedio eficaz para purificar la sangre y eliminar, así, esos desechos perjudiciales. Gracias a la desintoxicación es aconsejable para luchar contra el acné
- Una taza de cerezas contiene alrededor de:
 - Calcio 32 mg
 - Fósforo 28 mg
 - Hierro 0,6 mg
 - Sodio 3 mg
 - Potasio 277 mg

- Vitamina C 15 mg
- Vitamina B
- Vitamina E

D

E

F

Fresas

Propiedades:

- Son aliadas de la piel, previenen el envejecimiento prematuro, la arteriosclerosis y cáncer
- Antioxidantes
- Son muy ligeras, aproximadamente 30 calorías por cada 100 gramos.
- Contiene vitamina C, hierro, potasio, ácido fólico, fibra y sustancias antioxidantes

G

H

I

J

K

Kiwi

Propiedades:

- Alto contenido de fibra, por lo tanto se recomienda a la hora del desayuno para combatir el estreñimiento
- El kiwi contiene ácido fólico, básico para el desarrollo del feto y del mantenimiento de la membrana celular
- Esta fruta es la apostadora número 1 de vitamina C
- Contiene vitamina C, Z y ácido fólico

L

M

Manzanas

Propiedades:

- Alto beneficio para el aparato digestivo, ya que alivia tanto el estreñimiento como la diarrea
- Gran contenido de fibra

- Vitaminas A, B1, B2, B3, C, E y P; minerales como potasio, fósforo, calcio, sodio, hierro, cobre y magnesio

Melocotones y Nectarinas

Propiedades:

- Terapéuticas como acción diurética, laxante, depurativa y saciante
- Rica en fibra y ayuda a prevenir el cáncer
- Contiene vitaminas A, C, E, y B; además, posee gran cantidad de potasio.

Moras y Frambuesas

Propiedades:

- Son capaces de desintoxicar el organismo
- Útiles para combatir la anemia
- Altas en fibra
- Contienen hierro y vitamina C

N

Naranja

Propiedades:

- Limpieza del intestino y regeneración de las paredes intestinales
- Ayuda a prevenir el estreñimiento
- Contiene vitamina C, hierro, potasio, ácido fólico, fibra y sustancias antioxidantes

O

P

Pimentones, Pimientos, Chile dulce

Propiedades:

- Importante actividad antioxidante y estimulante de las defensas del sistema inmunológico.
- El pimiento es un alimento alcalino y la celulosa que contiene estimula el movimiento de los intestinos, por lo cual es laxante.
- Beneficia a los enfermos reumáticos, artríticos y a quienes sufren dolor de garganta.
- En pequeñas cantidades abre el apetito y activa la región hepática.
- El jugo crudo del pimiento es muy recomendable en casos de gota.
- Es apto para los diabéticos y en consecuencia ideal para incluir en los regímenes de adelgazamiento.
- El pimentón actúa favorablemente en afecciones como las siguientes: escorbuto, resfrió, infecciones virales y bacterianas, enfermedades del corazón y los vasos, tumores, daños producidos por el tabaco y el envejecimiento de la piel.

calorías	20	yodo	2mg
proteínas	1,2g	zinc	180mg
grasas totales	0,3g	cobre	100mg
carbohidratos	3,1	manganeso	100mg

metabolizantes

fibra	2g	vitamina A	100mg
agua	92g	vitamina B1	0,07mg
sodio	2mg	vitamina B2	0,05mg
potasio	213mg	vitamina B3	0,4mg
calcio	10mg	vitamina B6	0,27mg
fósforo	26mg	vitamina C	140mg
magnesio	12mg	vitamina E	3,1mg
hierro	0,7mg		

Pera

Propiedades:

- Disuelve el ácido úrico del organismo, por lo que sirve para tratar afecciones de reumatismo, gota y artritis.
- Favorece la digestión .
- Posee propiedades diuréticas.
- Contiene vitamina A, B1, B2, B3 y C; además minerales como calcio, fósforo, hierro, magnesio, también manganeso y cobre.
- Las peras frescas aportan alrededor de 46 calorías.

R

S

T

U

Uvas

Propiedades:

- Tonifica el corazón.
- Fluidifica la sangre.
- Depurativa.
- Diurética.
- Antianémica.
- Laxante.
- Antitumoral.
- Contiene vitamina B, C, E, Sales Minerales y Antioxidantes.