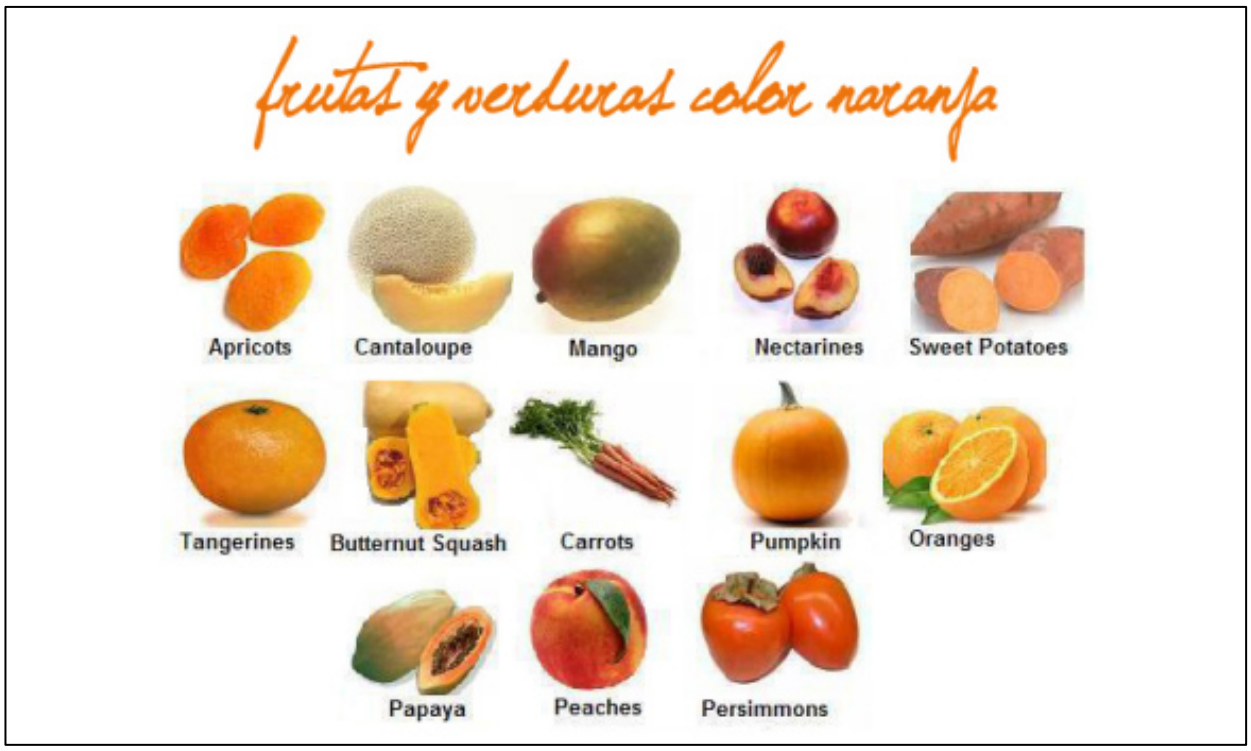
Colegio Manantial
Viña del Mar

APORTE NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS

- **VERDURAS Y FRUTAS:** Su principal aporte son las vitaminas y minerales, se dividen en 6 grupos, color verde, amarillo, naranjo, rojo, blanco y morado, cada una nos aporta distintos minerales y vitaminas. Por eso es importante al momento de consumirla, poner distintos colores en el plato. Además, nos aportan agua y fibra. No tienen casi nada de proteínas, ni lípidos, pero si algunas un poco de carbohidratos.

1. Las de **COLOR VERDE**, se debe a la clorofila. Aporta pocas calorías y tienen un gran valor alimentario por sus vitaminas, especialmente A, C, complejo B, E y K. Tiene minerales como el magnesio y potasio. Son buena fuente de fibra, que son muy importante para el tránsito intestinal. Las verduras de color verde oscuro se caracterizan por el buen aporte de folatos (ácido fólico – B9), que son indispensables para la adecuada función y desarrollo del cerebro. Los carotenoides que se encuentran en la espinaca, brócoli y otros vegetales, ayudan a proteger la retina de los ojos, las crucíferas como los coles y repollo, están más asociado a la reducción de del riesgo de tumores cancerígenos. Lo encontramos, por ejemplo: brócoli, acelga, lechuga, apio, repollo, achicoria, berro, acelga, espinacas, rúcula, kiwi, palta, limón sutil o pica, uvas verdes, endivia, alcachofas, zapallos italianos, tunas, repollo Bruselas, perejil, cilantro, aloe vera, puerros, pepino, espárragos y ciboulette. Son depurativos y ricas en antioxidantes.

2. Las de **COLOR ANARANJADAS**, aportan principalmente carotenos, sustancia que favorece la formación de vitamina A y tiene efecto antioxidante. Son fuente de vitaminas C, ácido fólico que previene algunos defectos congénitos y reduce el riesgo de enfermedades cardiacas y algunos minerales como magnesio, potasio, flúor y calcio en menor cantidad. Lo encontramos, por ejemplo: zanahorias, zapallo, melón calameño, naranjas, caquis, damascos, duraznos, nísperos, mandarinas, pomelos y mangos.



3. Las de **<u>COLOR AMARILLO</u>**, son ricos en vitamina A y B, también tiene minerales como el potasio y ácido fólico. Ayudan a producir glóbulos blancos, que nos ayudar a combatir las infecciones, fortalece los vasos sanguíneos y son antioxidantes. Lo encontramos, por ejemplo: Pimentón morrón amarillo, choclo, tomates amarillos, membrillo, papayas, pepino de fruta, lúcuma y piña.

4. Las de **<u>COLOR ROJO</u>**, son fuente de carotenoides, ricas en antocianinas y licopenos, que son antioxidantes que nos ayudan a reducir el riesgo de padecer enfermedades al corazón, problemas de memorias o incluso el cáncer. Contienen altas cantidades de potasio y selenio, nos ayudan a fortalecer el sistema inmunológico (defensas) y nos aportan vitaminas como la A, B, B9 y C. Son muy bajas en sodio por eso tienen un efecto protector en enfermedades cardiovasculares. Su color rojo se debe a la presencia de licopeno que es un potente antioxidante, que también previene las enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer como el de próstata. Lo encontramos, por ejemplo: Pimentón morrón rojo, tomate, ají, betarraga, rábano, frutilla, frambuesa, sandía, cerezas, guindas y granadas.

5. Las de **COLOR AZUL - MORADO**, tienen fitoquímicos y antioxidantes como la antocianina que es la que da este color, posee minerales como potasio, magnesio, vitaminas del complejo B y algo de vitamina C. Aporta fitoestrógenos y polifenoles que ayudan a la prevención de enfermedades cardiovasculares, previene el cáncer, mantiene activa la memoria y retarde el envejecimiento. Lo encontramos, por ejemplo: cebolla morada, berenjenas, betarraga, repollo morado, moras, arándanos, uvas negras y rosadas, pasas, ciruela, higos y brevas.

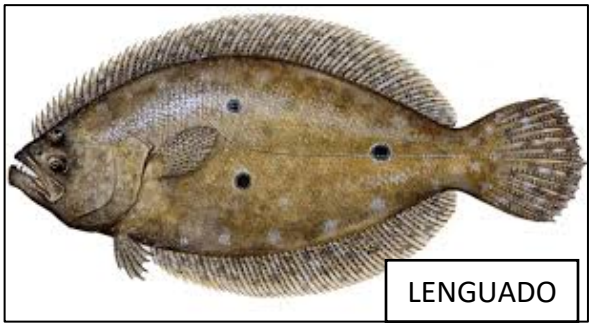
6. Las de **<u>COLOR BLANCA</u>**, tienen compuestos azufrados, almidones y vitaminas del complejo B. Poseen gran contenido de potasio y magnesio, teniendo efecto anticancerígeno y de estimulación del sistema inmunológico. Aportan fibra que nos ayuda a mantener adecuados los niveles de colesterol. Además, poseen alicina (que es un antioxidante) presente en ajos, cebollas y cebollines, que nos ayuda a disminuir el riesgo de hipertensión, hipercolesterolemia, accidentes cardiovasculares y aumenta las defensas del organismo para combatir las infecciones. La coliflor, la uva blanca y pera inhibe el crecimiento cancerígeno. Lo encontramos, por ejemplo: ajo, cebolla blanca, espárrago blanco, dientes de dragón, champiñones, porotos granados, manzana, plátano, pera, uva blanca, alcayota, chirimoya, puerro, cebollín y coliflor.

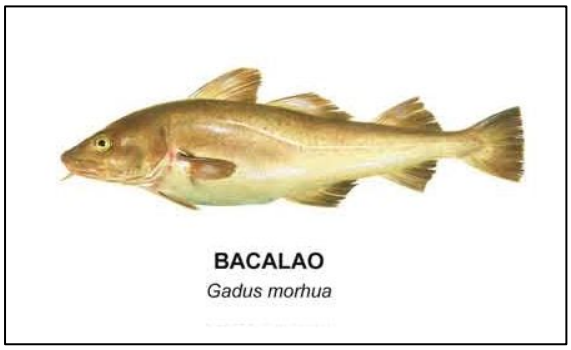
- **<u>LEGUMBRES:</u>** Su contenido alto de nutrientes las hace ideal para personas vegetarianas o veganas, dado a las proteínas, minerales y vitaminas. Son proteína vegetal mejora la calidad cuando se consumen junto a un cereal. Son ideal para personas diabéticas ya que tienen un bajo índice glicémico, bajo contenido en grasa y alto en fibra. La fibra aumenta la saciedad y contribuye a estabilizar los niveles de azúcar e insulina en la sangre, reduciendo los peak después de comer y mejora la resistencia a la insulina. Controla el peso, disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares, son buena fuente de vitaminas como el folato, que reduce el riesgo de anomalías congénitas del tubo neural (ATN), como la espina bífida en el embarazo. Son altas en Hierro, previene la anemia ferropénica, debemos combinarla con vitamina C para mejorar la absorción del hierro. Son ricas en compuestos bioactivos como sustancia fitoquímicas y antioxidantes que tienen propiedades antineoplásicas. Promueven la salud osea, los fitoestrógenos pueden prevenir la disminución cognitiva y reduce los síntomas menopáusicos.

- **<u>LÁCTEOS:</u>** Aportan proteínas de alto valor biológico, minerales, especialmente calcio, potasio, magnesio, zinc y fósforo y vitamina A, B2, B12 y D. Además, contiene ácidos grasos esenciales y algunos antioxidantes. Los lípidos que contienen las leches están vinculados con las vitaminas liposolubles (A, E y K) y acido linolénico que está asociado a la salud cardioprotectora y antitumoral.

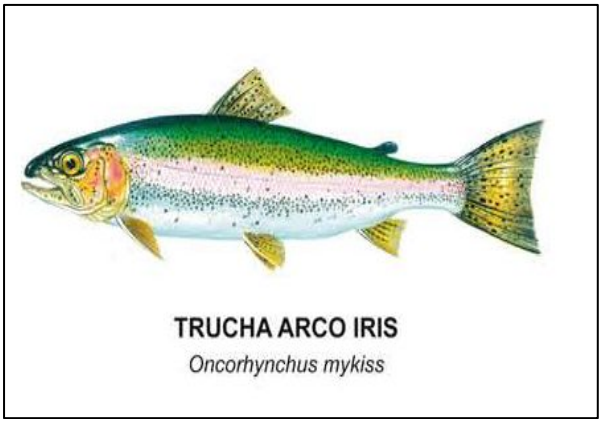
- **<u>PESCADOS:</u>** Presentan un contenido calórico bajo, son buena fuente de proteína de alto valor biológico, aportan vitaminas hidrosolubles (B1, B2, B3 y algunos B12) y liposolubles (E), así como minerales (yodo, magnesio, fósforo, zinc, hierro y sodio). Son ricas en ácido graso poliinsaturado (omega 3), cuyo beneficio para la salud cada vez es más importante. Su contenido de grasa se clasifica en los siguientes grupos:

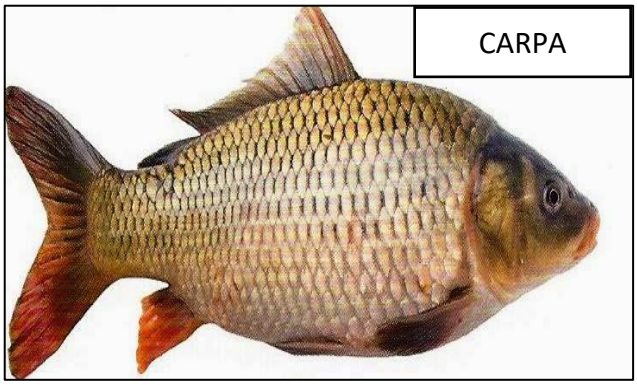
1. **<u>PESCADOS BLANCOS O MAGROS:</u>** Contenido de grasa menor al 3% y cuyo valor calórico es cercano a las 80cal/100g. Encontramos: al bacalao, gallo, lubina, merluza, lenguado y rape.

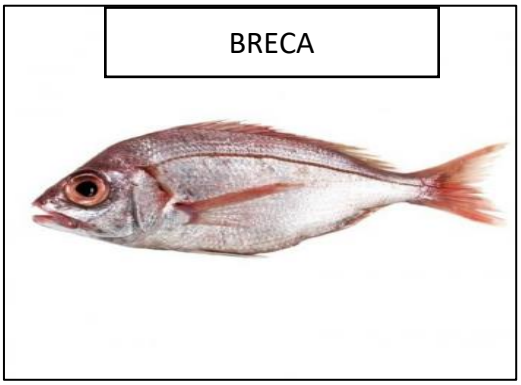




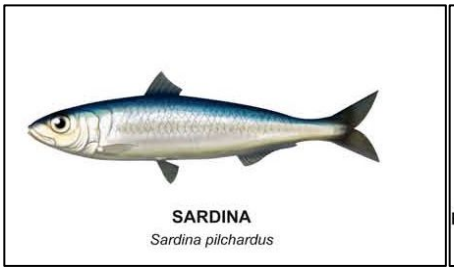
2. **<u>PESCADOS SEMI- GRASOS:</u>** Su contenido graso oscila entre un 3 y 5%, con aportes calóricos que varían entre 80 y 140cal/100g. Encontramos: la Trucha, rodaballo, la carpa y breca.

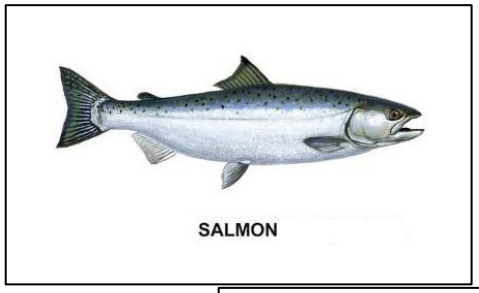


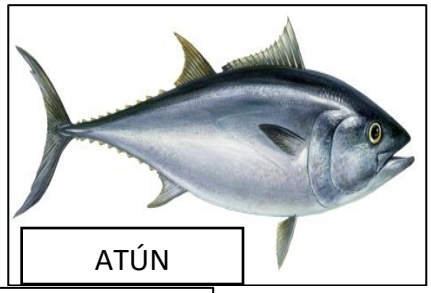


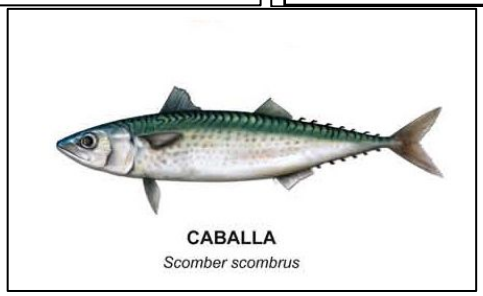


3. **<u>PESCADOS AZULES O GRASOS:</u>** Con más de un 5% pudiendo llegar al 15% su contenido de grasa y tiene valor calórico entre 150 y 200 cal/100 g. Encontramos la sardina, bonito, caballa, salmón y atún.





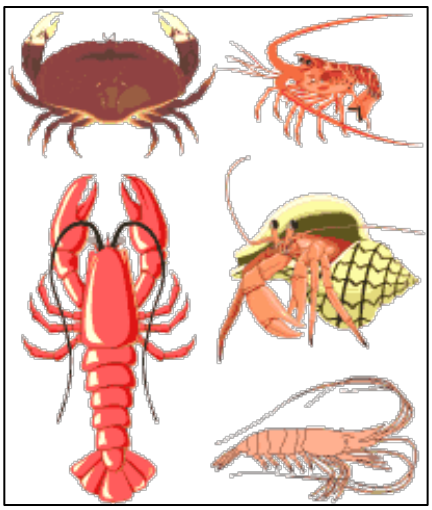




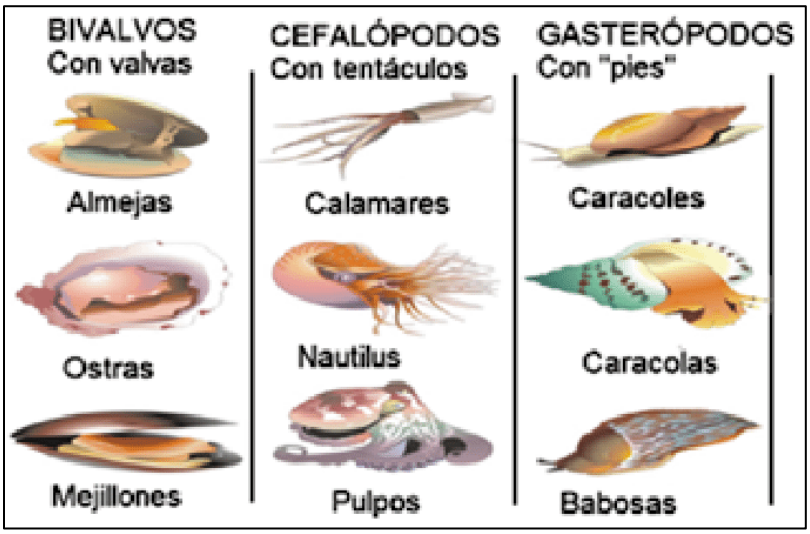
Las grasas del pescado azul se caracterizan por su composición en ácidos grasos poliinsaturados omega 3, ácido docosahexaenoico (DHA) y ácido eicosapentaenoico (EPA), que en la actualidad se relacionan con la disminución de los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares.

- **<u>MARISCOS:</u>** Se clasifican en dos grupos:

1. **<u>CRUSTÁCEOS:</u>** destacan por ser bajos en grasa, como la centolla, jaiba y langosta.



2. **<u>MOLUSCOS:</u>** Tienen mayor cantidad de colesterol. Como las almejas, ostras, mejillones, etc.

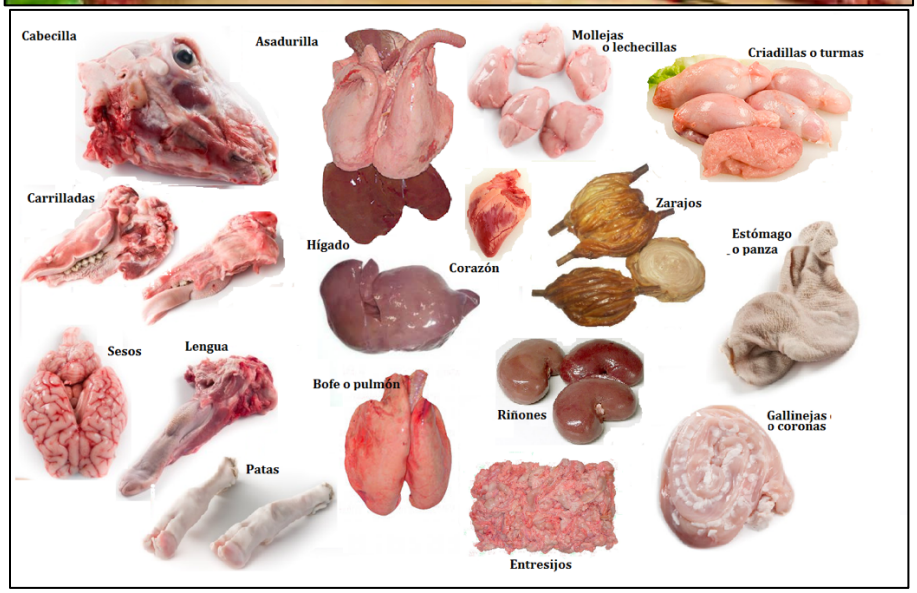


- **<u>CARNES:</u>** Son proteínas de alto valor biológico, son ricas en hierro, fósforo, vitamina B12 y niacina. Son pobres en vitamina A, C y ácido fólico (excepto las vísceras). También tienen un elevado contenido de grasas saturadas "grasas malas", contienen colesterol, pero varía dependiendo de la especie que consuma:

1. **<u>MAGRAS:</u>** Menor a 6 gramos de grasa por 100 g de alimento. Por ejemplo, en el vacuno: Punta picana, lomo liso, punta ganso, posta negra, posta rosada, abastero, posta paleta, punta paleta, asiento y filete. En ave: la pechuga y en el cerdo: la pulpa y solomillo.

2. **<u>SEMIGRASAS:</u>** 6 a 12 g de grasa por 100 g de alimento.

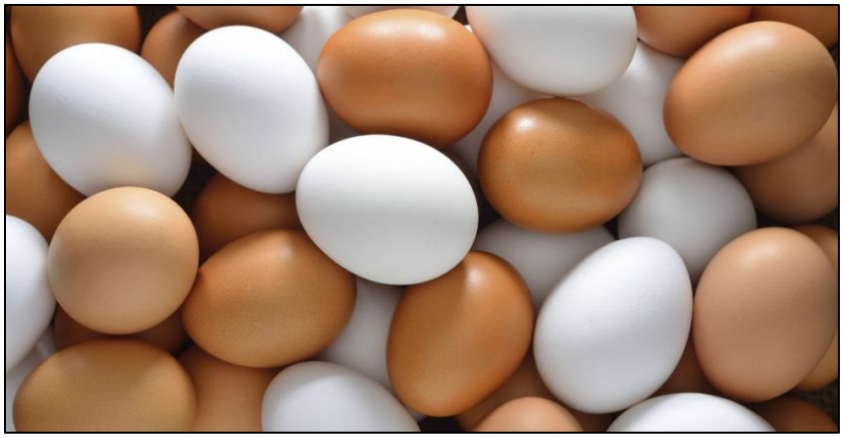
3. **<u>GRASAS:</u>** Mayor a 12 gramos de grasa por 100 g de alimento. Por ejemplo, en el vacuno: Guachalomo, lomo vetado, plateada, sobrecostillas, tapa barriga. En aves: trutos y alitas. Chuleta de cordero y cerdo. Interiores.



*Las carnes de aves tienen el mismo valor proteico que las carnes de vacuno y porcino. Lo que la diferencia es la proporción de grasa, que varía entre 4% – 25%. De esta manera la carne de pavo, pollo, caballo y vaca, cortes magros y sin piel tienen menor cantidad de grasa. El cerdo, el cordero y el pato son carnes más altas en grasa.

- **<u>EMBUTIDOS Y FIAMBRES:</u>** al estar elaborados principalmente con carnes grasas de origen animal, vísceras troceadas, sangre, sal y especias. Presentan un alto contenido calórico y de grasas saturadas "grasas malas", por lo que no se aconseja su consumo y menos en pacientes con obesidad o diabetes o dislipidemias o hipertensos.

- **<u>HUEVO:</u>** Contiene todos los aminoácidos esenciales, nos aporta vitaminas como la A, D, E, K, varias del grupo B, como la B5, B2, B6, B12, carotenoides, ácido fólico y colina, muy importante para el embarazo. Contiene ovoalbúmina, una proteína de máxima calidad que se encuentra en la clara del huevo y representa casi el 60% del peso total. Tiene alto contenido en minerales como el hierro, calcio, zinc, fósforo, selenio y magnesio. Los lípidos que predominan en el huevo son los ácidos monos y poliinsaturados, principalmente ácido linolénico – omega 3 "grasas buenas", siendo muy beneficioso para el organismo ya que su grasa es de fácil asimilación. Son ricos en proteínas, contienen antioxidantes que ayudan en la salud ocular,



- **<u>GRANOS ENTEROS:</u>** Arroz integral, la avena, harina integral, maíz, el centeno e incluso la quínoa, ayudan a prevenir enfermedades cardiacas, son buena fuente de fibra por lo que ayuda a controlar la ansiedad, alto contenido de ácido fólico, ricos en vitamina B que ayuda a mantener la salud del sistema nervioso, contiene hierro por lo que evita la anemia y reducen el colesterol.

- **<u>GRANOS REFINADOS:</u>** Como la harina blanca, pan blanco y arroz, pierden gran parte de la fibra y vitaminas, por eso algunos son fortificados.

- **BENEFICIOS DE BEBER AGUA:** Alivia la fatiga, evita los dolores de cabeza, ayuda en la digestión evitando el estreñimiento, ayuda a mantener la belleza de la piel porque la mantiene hidratada, regula la temperatura del cuerpo, reduce el riesgo de cáncer, mejora el sistema inmunológico, reduce el riesgo de problemas cardiacos, resuelve el mal aliento y nos da saciedad.

M. FERNANADA URREJOLA
NUTRICIONISTA – AURICULOTERAPEUTA
COLEGIO MANANTIAL – VIÑA DEL MAR