

BENEFICIOS DE LAS HORTALIZAS PARA LA SALUD



INDICE



ACELGA		EJOTES	
ALBAHACA	3	EPAZOTE	10
AJO		ESPINACA	
AMARANTO	4	FRIJOL	11
BETABEL		JICAMA	
BRÓCOLI	5	JITOMATE	12
CALABAZA		LECHUGA	
CEBOLLA	6	MAIZ	13
CHAYOTE		NOPAL	
CHÍCHARO	7	PEPINO	14
CHILE		RÁBANO	
VERDE	8	REPOLLO	15
CILANTRO		ZANAHORIA	
COLIFLOR	9	BIBLIOGRAFIA	16

ACELGA

PRINCIPAL APORTE NUTRICIONAL

Hierro y Vitamina A

OTROS APORTES NUTRICIONALES

Calcio, Ácido Fólico, Fibra

PRINCIPALES BENEFICIOS A LA SALUD

Mejora la vista, corazón y piel. Formación de huesos, evita el estreñimiento y fortalecimiento del cerebro.



ALBAHACA

PRINCIPAL APORTE NUTRICIONAL

Hierro y Vitamina A

OTROS APORTES NUTRICIONALES

Vitamina C, Magnesio

PRINCIPALES BENEFICIOS A LA SALUD

Mejora la salud cardiovascular (corazón) y favorece a la correcta digestión.



AJO

PRINCIPAL APORTE NUTRICIONAL

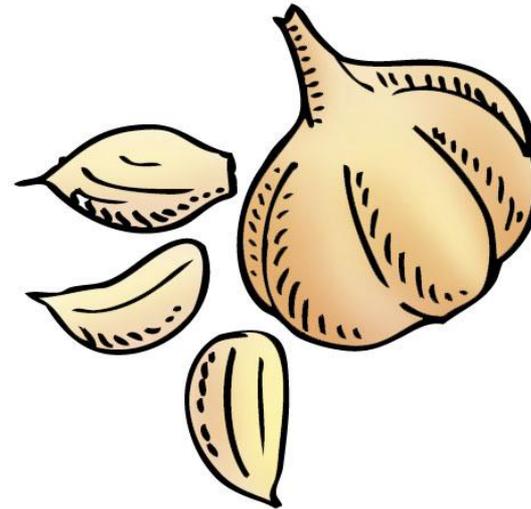
Vitaminas del grupo B, Vitamina C

OTROS APORTES NUTRICIONALES

Vitamina A , Potasio, Fosforo, Calcio, Magnesio, Sodio y Zinc

PRINCIPALES BENEFICIOS A LA SALUD

Favorece la resistencia a las infecciones y mejora el sistema cardiovascular



AMARANTO

PRINCIPAL APORTE NUTRICIONAL

Proteínas, Calcio, Hierro y Ácido Fólico

OTROS APORTES NUTRICIONALES

Vitaminas del grupo B, Vitamina A, Vitamina C, Fosforo y Lisina

PRINCIPALES BENEFICIOS A LA SALUD

Control de la diarrea, prevención del cáncer, previene y ayuda en el control de la osteoporosis, diabetes, obesidad, hipertensión arterial, estreñimiento y, insuficiencia renal crónica, insuficiencia hepática y se recomienda en la dieta para personas autistas.



BETABEL

PRINCIPAL APORTE NUTRICIONAL

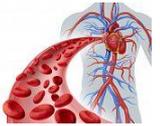
Potasio

OTROS APORTES NUTRICIONALES

Hierro, Magnesio, Calcio, Vitamina C

PRINCIPALES BENEFICIOS A LA SALUD

Ayuda en la sangre a la formación de los glóbulos rojos, buen funcionamiento de hígado y riñones.



BRÓCOLI

PRINCIPAL APORTE NUTRICIONAL

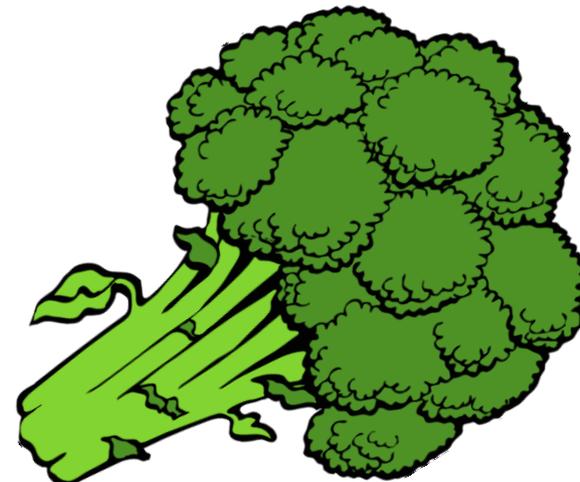
Potasio, y Vitamina A

OTROS APORTES NUTRICIONALES

Vitamina C, Calcio, Vitamina E, Magnesio

PRINCIPALES BENEFICIOS A LA SALUD

Buen funcionamiento de la vista, producción de colágeno y favorece la resistencia a las infecciones.



CALABAZA

PRINCIPAL APORTE NUTRICIONAL

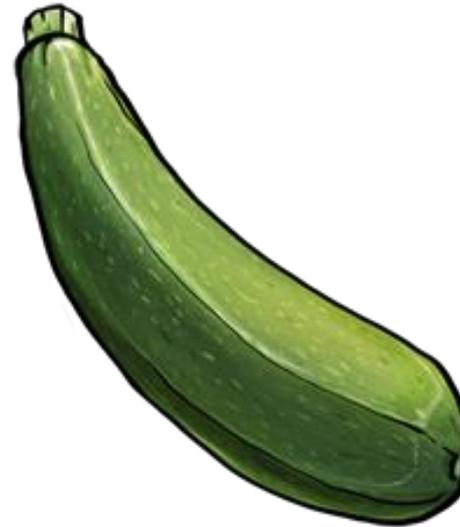
Vitamina A y C

OTROS APORTES NUTRICIONALES

Potasio, Fósforo, Calcio

PRINCIPALES BENEFICIOS A LA SALUD

Antioxidante, auxiliar para evitar el escorbuto (debilidad general y anemia), contiene propiedades antiinflamatorias, mejora la visión y previene enfermedades del corazón.



CEBOLLA

PRINCIPAL APORTE NUTRICIONAL

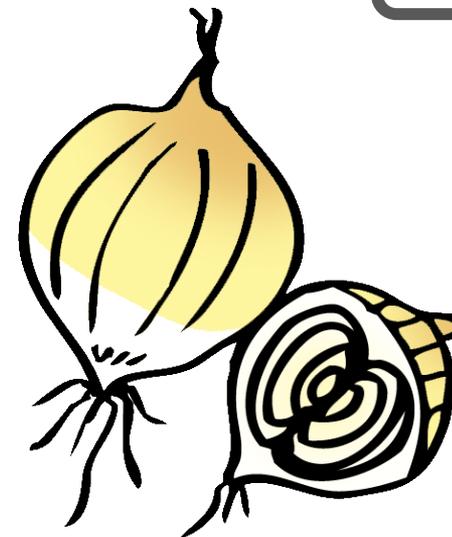
Vitamina C y Potasio

OTROS APORTES NUTRICIONALES

Fósforo, Calcio, Azufre

PRINCIPALES BENEFICIOS A LA SALUD

Ayuda a los riñones a su funcionamiento es decir es diurética, además ayuda en las enfermedades respiratorias y mejora la circulación sanguínea.



CHAYOTE

PRINCIPAL APORTE NUTRICIONAL

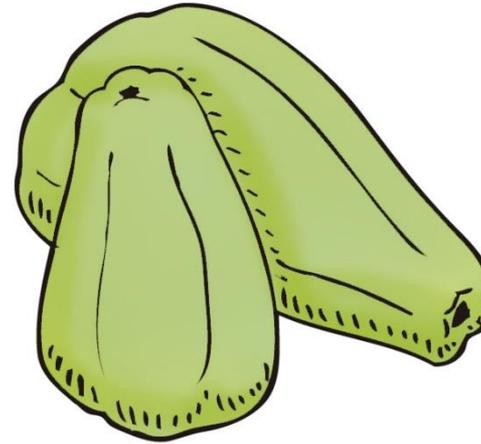
Vitamina C

OTROS APORTES NUTRICIONALES

Fibra, Calcio y Potasio

PRINCIPALES BENEFICIOS A LA SALUD

Ayuda en: la buena circulación, la diabetes y enfermedades del estomago



CHICHARO

PRINCIPAL APORTE NUTRICIONAL

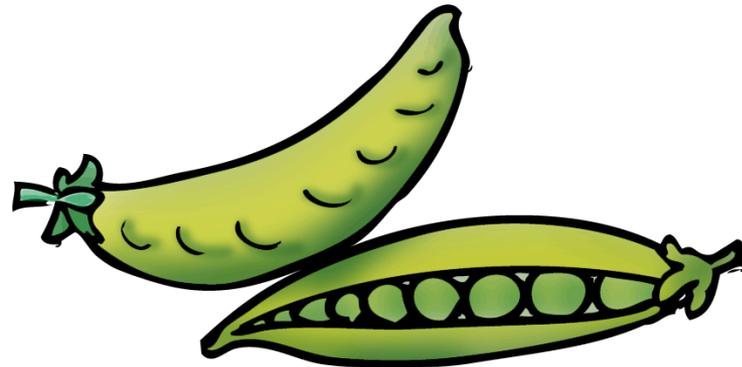
Potasio

OTROS APORTES NUTRICIONALES

Fósforo, Vitamina A, B y C ,Calcio, Hierro

PRINCIPALES BENEFICIOS A LA SALUD

Ayuda al fortalecimiento del cerebro, disminuye el estreñimiento y baja los niveles de colesterol.



CHILE

PRINCIPAL APORTE NUTRICIONAL

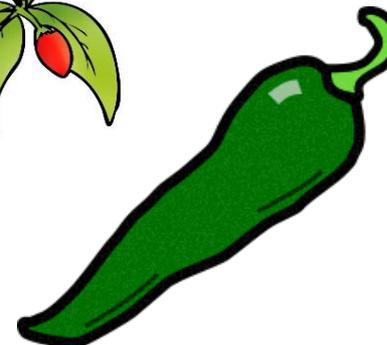
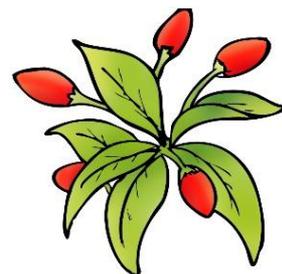
Vitamina C y A, Capsaicina

OTROS APORTES NUTRICIONALES

Vitamina B y E, Potasio

PRINCIPALES BENEFICIOS A LA SALUD

Beneficioso para el sistema cardiovascular (corazón), la piel, los ojos y el sistema inmune; tiene una sustancia llamada capsaicina que contribuye a disolver los coágulos en el torrente sanguíneo y favorece la digestión.



CILANTRO

PRINCIPAL APORTE NUTRICIONAL

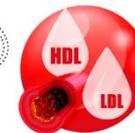
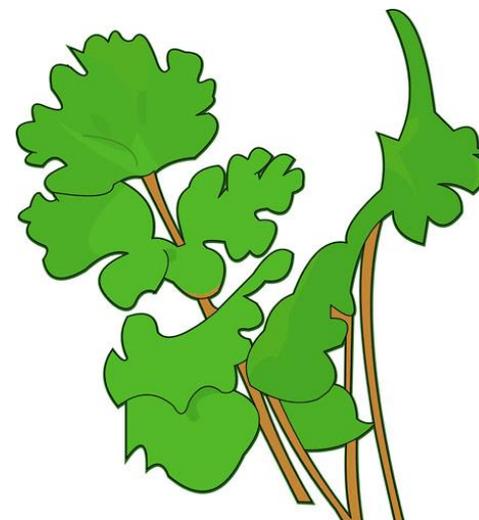
Potasio y Calcio

OTROS APORTES NUTRICIONALES

Fósforo, Vitamina A, B y C, Calcio, Hierro

PRINCIPALES BENEFICIOS A LA SALUD

Facilita que puedas orinar es decir es diurética, reduce los niveles de colesterol, favorece el adecuado funcionamiento del hígado e intestino, contrarresta la diarrea, antiséptica (mata bichos microscópicos) y fortalece el sistema inmunológico.



COLIFLOR

PRINCIPAL APORTE NUTRICIONAL

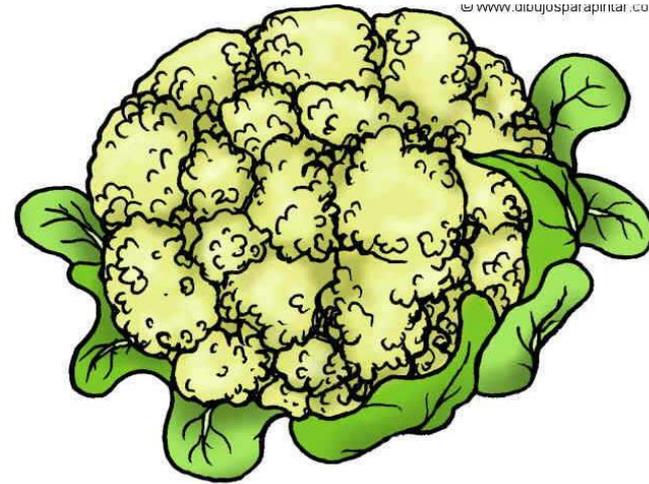
Potasio

OTROS APORTES NUTRICIONALES

Ácido fólico, Vitamina C, Fósforo, Calcio, Magnesio

PRINCIPALES BENEFICIOS A LA SALUD

Facilita que puedas orinar, es decir es diurética, reduce el riesgo de enfermedades del corazón y es antioxidante (para no envejecer tan rápido).



EJOTE

PRINCIPAL APORTE NUTRICIONAL

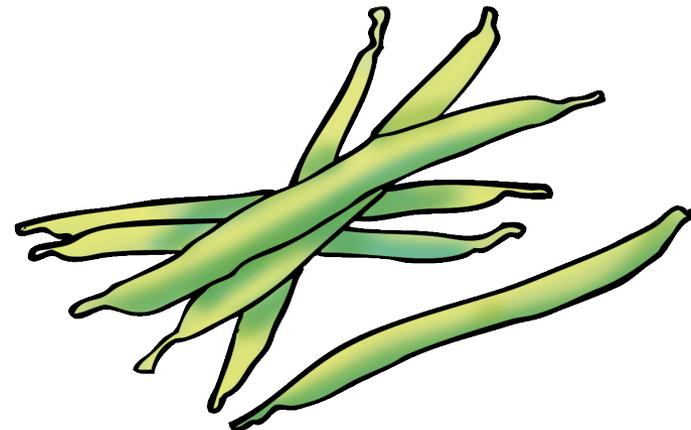
Vitaminas del grupo B Vitamina C y Acido Fólico

OTROS APORTES NUTRICIONALES

Fibra, Potasio, Calcio, yodo, Fósforo, magnesio, Hierro, Vitamina A

PRINCIPALES BENEFICIOS A LA SALUD

Facilita que puedas orinar es decir es diurética, reduce el riesgo de obesidad, diabetes y enfermedades del corazón.



EPAZOTE

PRINCIPAL APORTE NUTRICIONAL

Potasio

OTROS APORTES NUTRICIONALES

Calcio, Magnesio, Vitamina A y C, Hierro

PRINCIPALES BENEFICIOS A LA SALUD

Ayuda a disminuir las flatulencias, auxiliar en el tratamiento de enfermedades respiratorias,



ESPINACA

PRINCIPAL APORTE NUTRICIONAL

Potasio y Hierro

OTROS APORTES NUTRICIONALES

Vitamina A, Calcio, Magnesio, Fósforo, Ácido Fólico

PRINCIPALES BENEFICIOS A LA SALUD

Promueve el transporte de oxígeno a los tejidos del cuerpo, aumenta la fuerza muscular, favorece el tránsito intestinal, fortalecimiento del cerebro y en el embarazo es buena para la formación del feto y mejora la visión.



FRIJOL

PRINCIPAL APORTE NUTRICIONAL

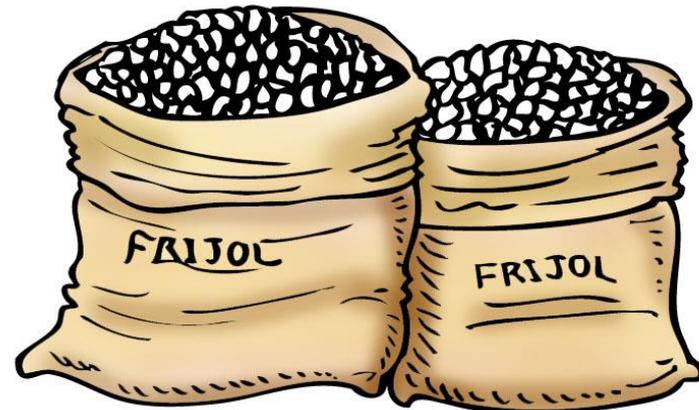
Proteínas, Calcio y Hierro

OTROS APORTES NUTRICIONALES

Vitaminas del grupo B

PRINCIPALES BENEFICIOS A LA SALUD

Ayudan a prevenir aumentos de azúcar en los niveles sanguíneos, formación y maduración de las células, por lo que es fundamental durante el embarazo, reducir los niveles de colesterol en sangre y el riesgo de enfermedades crónicas, tales como obesidad, diabetes y cáncer.



JICAMA

PRINCIPAL APORTE NUTRICIONAL

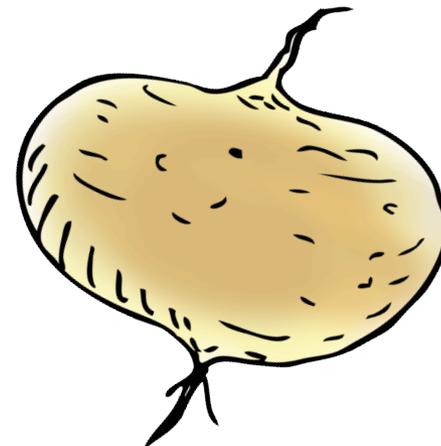
fibra y vitamina C

OTROS APORTES NUTRICIONALES

calcio, potasio, fósforo, hierro

PRINCIPALES BENEFICIOS A LA SALUD

combate el colesterol alto y los triglicéridos, mitiga la sed y la sequedad de boca, Muy buena fruta para el sistema digestivo. proteger el sistema inmunológico.



JITOMATE

PRINCIPAL APORTE NUTRICIONAL

Potasio y Licopeno

OTROS APORTES NUTRICIONALES

Vitamina A y C, Calcio

PRINCIPALES BENEFICIOS A LA SALUD

Podría ayudar a disminuir el riesgo de padecer cáncer, mejora la vista y evita enfermedades cardiovasculares.



LECHUGA

PRINCIPAL APORTE NUTRICIONAL

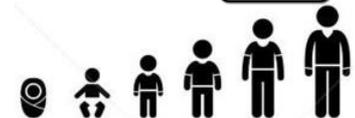
Hierro

OTROS APORTES NUTRICIONALES

Vitamina A, B,C y E, Potasio, Fósforo, Calcio

PRINCIPALES BENEFICIOS A LA SALUD

Ayuda en la sangre en la formación de glóbulos rojos, mejora la visión, ayuda al crecimiento y formación de tejidos y fortalece las funciones del cerebro.



MAÍZ

PRINCIPAL APORTE NUTRICIONAL

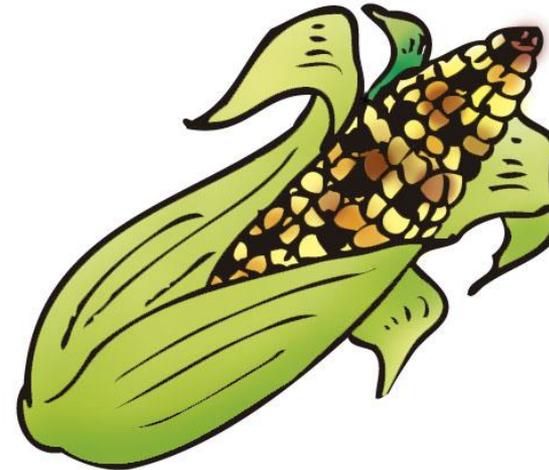
Vitaminas del grupo B, Fosforo Magnesio

OTROS APORTES NUTRICIONALES

Hierro, zinc y maganeso

PRINCIPALES BENEFICIOS A LA SALUD

Rebaja el colesterol y lucha contra los niveles de colesterol alto, a la vez que aporta energía.



NOPAL

PRINCIPAL APORTE NUTRICIONAL

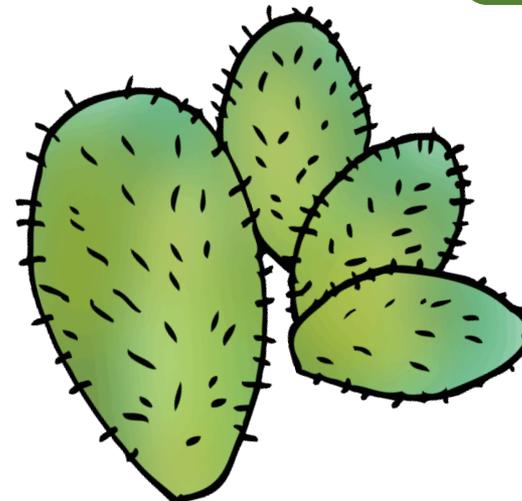
Fibra

OTROS APORTES NUTRICIONALES

Calcio

PRINCIPALES BENEFICIOS A LA SALUD

Ayuda a expulsar las flemas y bajar la fiebre, mata y expulsa lombrices intestinales, diurético es decir ayuda a hacer pipi.



PEPINO

PRINCIPAL APORTE NUTRICIONAL

Potasio

OTROS APORTES NUTRICIONALES

Fósforo, Calcio, Magnesio, Vitamina A y C

PRINCIPALES BENEFICIOS A LA SALUD

Hidrata al cuerpo, fortalece a las funciones del cerebro, combate la inflamación, es antioxidante y ayuda a mejorar la digestión.



RABANO

PRINCIPAL APORTE NUTRICIONAL

Vitamina C

OTROS APORTES NUTRICIONALES

Potasio, Fósforo, Calcio, Magnesio

PRINCIPALES BENEFICIOS A LA SALUD

Evita el Escorbuto; es decir debilidad, es antioxidante, podría ayudar a detener el crecimiento de las células cancerígenas, evita la diarrea y el estreñimiento crónico.



REPOLLO

PRINCIPAL APORTE NUTRICIONAL

Vitamina K

OTROS APORTES NUTRICIONALES

Calcio, Potasio, Vitamina A, Fósforo

PRINCIPALES BENEFICIOS A LA SALUD

Ayuda a tener una buena digestión, favorece la regeneración de células, ayuda a equilibrar el sistema nervioso y regula las hormonas femeninas.



ZANAHORIA

PRINCIPAL APORTE NUTRICIONAL

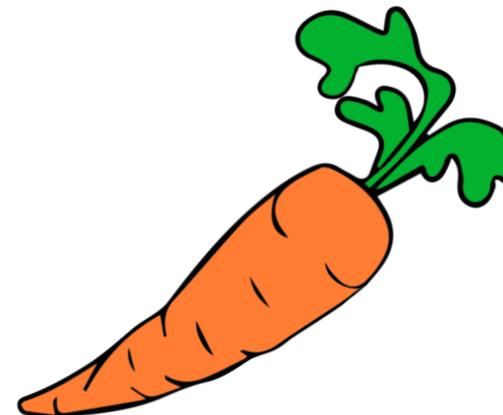
Vitamina A

OTROS APORTES NUTRICIONALES

Potasio, Fósforo, Calcio, Magnesio, Ácido Fólico

PRINCIPALES BENEFICIOS A LA SALUD

Ayuda a tener mejor calidad en la sangre, mejora la vista, elimina las cataratas, evita el estreñimiento y es antioxidante.



BIBLIOGRAFIA

- Ramón Sanchez Ocaña, Juan Madrid Conesa, Enciclopedia de la Nutrición, Espasa Calpes SA 2004 Colombia.
- Berenice Resendiz <http://www.diabetesbienestarysalud.com/2014/01/beneficios-del-chayote/>
- Dra. Sonia Miranda de Mena, CRS / SV, CRS Proyecto Agricultura para las Necesidades Básicas (A4N), Ejecutado por consorcio Caritas San Miguel y Santiago de María, FUNDESA y REDES. Financiado por Fundación Howard G. Buffett, Guía Metodológica nutricional, consejo en salud y recetario, <http://a4n.com.sv/es-biblioteca-ver.php?d=102>, Páginas: 48-49, El Salvador
- Sexualidad y Salud, <http://sexualidad.salud180.com/nutricion-y-ejercicio/mejora-tu-peso-y-digestion-con-jicama>
- Centro Integral de Terapia Universal. <http://www.citun.com/articulov3.aspx?id=303> Natursan, Chistian Perez, <http://www.natursan.net/valor-nutricional-maiz/>
- Amaranto Alimento del Futuro <http://www.amaranto.cl/noticia/amaranto-y-sus-beneficios-para-la-salud.html>
- Medicina Natural, <http://naturalmedicina.net/frijoles.html>

BENEFICIOS DE LAS HORTALIZAS PARA LA SALUD



PROYECTO ESTRATÉGICO DE SEGURIDAD ALIMENTARIA (PESA)
XILITLA, SAN LUIS POTOSÍ, MÉXICO



Elaborado por:

J. Adrián Figueroa Hernández.

Martha Alejandra Gallardo.

Carla Janet Montejano Towns.

Editado por:

Carla Janet Montejano Towns.

Junio del 2015

Este material puede ser reproducido siempre y cuando se cite la fuente y se de aviso a Ecoparadigma.

ecoparadigma@yahoo.com.mx

Copyright: Ecoparadigma A.C 2015

Xilitla, SLP, México

La información que se utiliza en este manual es complemento de los talleres que imparte Ecoparadigma como agencia de desarrollo rural con el objetivo de desarrollar capacidades y habilidades en las comunidades de Xilitla, San Luis Potosí, como parte del Proyecto Estratégico de Seguridad Alimentaria (PESA), representado por instituciones públicas como son FAO; SAGARPA Y SEDARH: