



## Comisión de Servicios a la Comunidad



**Colegio de Nutricionistas y Dietistas de Puerto Rico**

**Teléfono:**  
787-782-1678

**Fax:**  
787-793-7222

**Dirección Física:**  
Avenida San Patricio 830  
Río Piedras, P. R. 00921

**Dirección Postal:**  
P.O. Box 362471  
San Juan, P. R. 00936-2471

**Dirección de Internet:**  
[www.nutricionpr.org](http://www.nutricionpr.org)

**Aquí podrá encontrar:**

- Artículos
- Consulte al Nutricionista -Dietista
- Mucho Más

## Proteja Su Cuerpo con los Fitoquímicos

La mejor forma de colaborar con nuestro cuerpo para mantenerlo sano, protegerlo y ayudarlo a prevenir enfermedades crónicas es llevando una alimentación balanceada, variada y moderada. Los nutrientes que necesita tu cuerpo, tales como las vitaminas y minerales, se encuentran en los cinco grupos de alimentos que nos enseña la Pirámide Alimentaria para Puerto Rico. Éstos son los cereales de grano entero (arroz, cereales secos, cereales calientes, pastas y panes), hortalizas (vegetales), frutas, carnes magras y lácteos (leche, yogurt y queso).

Además de los nutrientes que te ofrecen en los alimentos antes mencionados, algunos de éstos te proveen una protección adicional a tu cuerpo por su contenido de los fitoquímicos.

### ¿Qué son los fitoquímicos y dónde se encuentran?

Los fitoquímicos son compuestos químicos que se encuentran en alimentos de origen vegetal. Algunos de éstos son los flavonoides, esteroides y compuestos de azufre.

## ¿Cuáles son los beneficios de los fitoquímicos?

Según estudios científicos, pueden prevenir algunos tipos de cáncer, ayudan a reducir el riesgo de enfermedades del corazón y a disminuir el colesterol LDL en sangre (el que en exceso promueve enfermedades del corazón).

## ¿Cómo se puede obtener sus beneficios?

Se recomienda:

- Consumir **5 o más** porciones entre frutas y hortalizas (vegetales) diariamente.
- Incluir farináceos como: cereales, pastas, arroz y panes de granos enteros (“**whole wheat**”, “**whole grain**”).
- Evitar sobre cocinar los alimentos.

## Algunos Alimentos con Alto Contenido de Fitoquímicos

Soya  
Cebolla  
Ajo  
Nueces  
Aceite de oliva  
Calabaza  
China  
Mangó  
Brécol

Limón  
Batata  
Melón Cántaloupe  
Zanahorias  
Uvas  
Tomate  
Repollo  
Avena  
Coliflor

*\* Esta información no constituye ni sustituye una dieta. Para un plan nutricional individualizado que se ajuste a su condición de salud, deberá consultar a un nutricionista-dietista licenciado. En Práctica Privada exija que en su plan alimentario se incluya una estampilla que valide tanto la intervención como las cualificaciones del profesional.*

