

# Verduras Vitales

En la búsqueda de formas de prevenir el cáncer, los científicos están buscando más y más en lo que comemos. La investigación sobre el papel que toma la dieta en la prevención del cáncer está en su apogeo. ¡La ciencia ha demostrado que algunos alimentos pueden proteger contra el cáncer, incluso en más de un sentido! En la altura de esta lista se encuentra un grupo de vegetales conocidos como crucíferas, llamadas así por sus pétalos de flores que tienen la forma de una cruz.

Crucíferas incluyen repollo, el brócoli, las coles de Bruselas, muchas verduras como el repollo, nabo chino, y más. Las verduras crucíferas son potencias verdaderas de la nutrición. Son bajas en calorías y ricas en vitaminas A y C, fibras, enzimas, calcio y hierro.

Pero, ¿cómo ayudan estas vegetales a prevenir el cáncer? Los investigadores creen que su beneficio se debe a las sustancias químicas que contienen las crucíferas. Índoles e isotiocianatos parecen estimular el sistema inmunológico y ayuda a proteger contra cáncer de colon, estómago y cáncer respiratorio. Beta caroteno en su forma natural en alimentos (pero no en los suplementos) puede suprimir el proceso del cáncer en las células que están expuestas a carcinógenos.

Los beneficios de las crucíferas no se detienen ahí. También ayudan con el control del apetito, ya que su alto contenido de fibra soluble trae una sensación de plenitud que pueden liberar hormonas supresoras del apetito. También se cree que las crucíferas disminuyen la absorción de las grasas de otros alimentos consumidos en la misma comida.

Con asegurarse de que usted y su familia a coman cinco a nueve porciones de frutas y verduras al día, usted puede reducir su riesgo de cáncer y otras enfermedades crónicas. Piense en los colores: rojo, naranja / amarillo, verde, azul / morado y blanco / moreno / marrón.

Colores	Resultados De las Investigaciones	Muestras De Comida
<b>Rojo</b>	Las frutas y verduras ayudan a reducir los riesgos de cáncer, y mantener la salud del corazón y del tracto urinario, y de la función de memoria de la salud. Contienen licopeno y antocianinas fitoquímicos.	El betabel, achicoria, pimienta roja, sandía, rábanos, cebollas rojas, cerezas, frambuesas, arándanos, manzanas rojas, ruibarbo, rosa / rojo pomelo, uvas rojas, fresas, granadas, peras rojas y tomates
<b>Naranja y Amarillo</b>	Las frutas y verduras contienen antioxidantes tales como la vitamina C, así como los carotenoides y bioflavonoides, dos fitoquímicos que pueden reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer y ayudar a mantener el corazón, la visión y la salud del sistema inmune.	La chabacana, mangos, calabaza, pimientos amarillos, calabaza de butternut, nectarinas, maíz dulce, melón, naranjas, camote dulces, calabaza de verano amarilla, zanahorias, papayas, mandarinas, tomates amarillos, kiwi, duraznos, manzanas amarillas, amarillo y calabaza de invierno amarilla.
<b>Verde</b>	Frutas y verduras verdes que se benefician los huesos, los dientes y la visión, y contienen fitoquímicos potentes como la luteína y índoles, que se estudian en la actualidad por sus beneficios antioxidantes potenciales.	Alcachofas, arúgula, pepino, pimienta verde, espárragos, manzanas verdes, lechuga, brócoli y otras frutas y verduras de color verde
<b>Azul y Púrpura</b>	Las frutas y verduras contienen los fitoquímicos antocianinas y compuestos fenólicos que promueven la salud, que son importantes para su antioxidante, anti-envejecimiento, función de memoria, y los beneficios de las vías urinarias.	Moras, arándanos, grosellas negras, higos moradas, uvas púrpuras, ciruelas, pasas, y berenjena
<b>Blanco, Bronceado y Marrón</b>	Las frutas y verduras ayudan a mantener los niveles de colesterol y la salud del corazón, y también contienen fitoquímicos, incluyendo la alicina, que se encuentran en la familia de la cebolla.	Platano, ginger, peras café, papa blanca, coliflor, jicama, nabo, dateles, champiñón, nectarinas blancas, ajo, cebolla, y duraznos blanco.

\*nfc.org

## Verduras Vitales

Prueba Final – Diciembre 2014

**Por favor guarde esta prueba y certificado en sus archivos para la licenciatura.  
Usted no tiene que enviarlo a nuestra oficina o al estado.**

Objetivo de Aprendizaje: Después de leer el boletín, el proveedor entiende algunos de los beneficios para la salud y la prevención del cáncer de verduras coloridas.

1. En la búsqueda de formas de prevenir el cáncer, los científicos están buscando más y más en lo que comemos. Algunos alimentos pueden proteger contra el cáncer. En la altura de esta lista se encuentra un grupo de vegetales conocidos como crucíferas.

Verdadero o Falso

2. Llamadas crucíferas por sus pétalos de flores que toman la forma de una \_\_\_\_\_.

3. Las verduras crucíferas son potencias verdaderas de la nutrición. Son bajas en calorías y ricas en vitaminas A y C, fibras, enzimas, calcio y hierro.

Verdadero o Falso

4. Crucíferas incluyen repollo, brócoli, coles de Bruselas, muchas \_\_\_\_\_ como el nabo chino, y más.

5. Crucíferas ayudan con el control del apetito, ya que su alto contenido de \_\_\_\_\_ que trae una sensación de plenitud que pueden liberar hormonas supresores del apetito.

6. Con asegurarse de que usted y su familia a coman dos a nueve porciones de fruta y verduras al día, usted puede reducir su riesgo de cáncer y otras enfermedades crónicas. Piense en los colores: rojo, naranja / amarillo, verde, azul / morado, blanco / moreno / marrón.

Verdadero o Falso

7. \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ contienen antioxidantes tales como la vitamina C, así como los carotenoides y bioflavonoides, dos fitoquímicos que pueden reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer y ayudar a mantener el corazón, la visión y la salud del sistema inmune.

8. Frutas y verduras verdes benefician los huesos, los dientes y la visión, y contienen fitoquímicos potentes como la luteína y indoles, que se estudian en la actualidad por sus beneficios antioxidantes potenciales.

Verdadero o Falso

9. Las frutas y verduras blancas, bronceadas y marrón ayudan a mantener los niveles de colesterol y la salud del corazón, y también contienen fitoquímicos, incluyendo la alicina, que se encuentran en la familia de la cebolla. Algunos ejemplos incluyen: plátanos, jengibre, peras café, papa blanca, coliflor, jícama, nabos, champiñones, nectarinas blancas, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, y duraznos blancos

10. Frutas y verduras azules y purpuras contienen los fitoquímicos antocianinas y compuestos fenólicos que promueven la salud, que son importantes para su \_\_\_\_\_, anti-envejecimiento, función de memoria, y los beneficios de las vías urinarias.



Southwest Human Development Services  
P.O. Box 28487 • Austin, Texas 78755-8487  
(512) 467-7916 • Toll Free (800) 369-9082  
Fax (512) 467-1453 • Toll Free (888) 467-1455  
[www.swhuman.org](http://www.swhuman.org)

## **SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES**

Patrocinador del

### **Programa de Alimentos de USDA para el Cuidado de Niños y Adultos**

Gratamente otorga a:

---

ESTE CERTIFICADO

Por completar 30 minutos de entrenamiento en

**Noviembre 2014 - Verduras Vitales**

UN CURSO AUTO-EDUCATIVO

(Es necesario completar la prueba al reverso de esta hoja para que el certificado sea válido)

Este Proveedor del Cuidado Diario de Familia apoya el compromiso de Cuidado de Calidad de Menores como se demuestra en completar este curso

Dado en esta fecha: \_\_\_\_\_

*Lindsey Seybold*

Lindsey Seybold  
Coordinadora de Entrenamiento  
Southwest Human Development Services

