

Reconoce los beneficios de las frutas y verduras por sus formas

La sabia naturaleza nos enseña a través de su morfología cómo alimentarnos.

Emol

Sa. 28 de diciembre de 2013, 07:00

Conoce lo que Santander Advance tiene para tu Pyme:

- Formación
- Internacionalización
- Empleo
- Conectividad
- Financiamiento

[Más información aquí](#)



¿Es verdad que las nueces son buenas para el cerebro?

Sí, lo son y se dice también, que sus nutrientes son más fáciles de absorber por cerebro y que éstos son importantes para un correcto desarrollo del sistema nervioso.

De hecho, son una de las mejores fuentes de Omegas. Crea uno o no, su forma es el espejo de un cerebro. Entonces, ¿podemos creer en el mensaje de la naturaleza y alimentarnos de acuerdo al órganos que queremos potenciar?

Para Isabel Zacarías, académica del INTA, nutricionista y coordinadora del programa "5 al día Chile" la categorización basada en la morfología de los alimentos es un mito.

"Las frutas y verduras son buenas en sí, cada una tiene sus componentes bioactivos, además de sus vitaminas y minerales que benefician la salud, pero no creo que tengan compuestos específicos para un solo órgano", afirma.

Su opinión se basa en una postura que busca enseñar una forma de alimentación donde más que elegir una fruta o verdura por su forma, sí o sí se deben consumir 5 porciones entre ambas, en forma diaria e ir variándolas. Eso sí, según los colores.

RELACIONADOS

Flakka, la nueva droga sintética que causa preocupación en Estados Unidos

Hallan relación entre tratamientos para la disfunción eréctil y el cáncer a la piel

¡Atención fumadores! Una buena capacidad respiratoria no es sinónimo de estar sanos

Tecnología de vanguardia y nuevos medicamentos, los avances para tratar la esclerosis múltiple

Advierten que polución mata a más personas que el VIH-Sida y la malaria juntos

1 / 10 >

"Están las frutas y verduras de color blanco con amarillo, naranja, verde, rojo y azules. La idea es ir alternando los colores, y que sean 3 verduras, 2 frutas ó 3 frutas y 2 verduras las que se coman, porque cada una de ellas nos entrega beneficios específicos", detalla.

Las semejanzas

Si bien la distinción de las frutas y alimentos según su morfología no tiene validación científica se basa en una técnica de observación que se conoce como "signatura", la cual describe los rasgos físicos de cada una de los alimentos y en este caso, son leídos en semejanza y por asociación, con los órganos del cuerpo.

Según el sitio verde mexicano, Ecoosfera.com, esta forma de alimentarse se explica porque "cuando a nuestro cuerpo le falta potasio tenemos un súbito antojo por comer plátanos y tomates; cuando le falta energía, recuerda la existencia de los chocolates.

Es decir, de acuerdo al estado de balance, el cuerpo hace asociaciones entre las cosas que conoce y las cosas que en ese momento necesita". Autorizada o no; mito o realidad, los siguientes alimentos tienen un parecido asombroso.

- **Apio:** Radio y al cúbico humanos. Son una fuente de calcio para los huesos.
- **Cebolla:** Células. Ayudan a la limpieza y desintoxicación.
- **Citrícos en general:** Se parecen a las glándulas mamarias. La lactancia y la fijación de calcio se benefician con ellos.
- **Frambuesas:** Rebanadas podrían ser como dientes. Los blanquean al frotarlas contra los dientes, ayudan a mantener la dentadura fuerte y sana. El rojo es su parte homóloga en la salud de las encías.

- **Higos:** Órganos sexuales masculinos. Incrementan la movilidad del esperma y ayudan a la fertilidad.
- **Palta y pera:** Semejantes al útero. Ayudarían al regulamiento hormonal y prevención del cáncer cervical.
- **Plátanos:** Mano humana. Tiene potasio que sirve para fortalecer huesos y articulaciones.
- **Porotos:** Riñones. Ayudan a su funcionamiento y existe un remedio casero en base a ellos, para eliminar cálculos renales.
- **Tomate:** Al cortarla en rodaja tiene 4 cámaras igual que el corazón. Contiene licopina, una sustancia que mantiene la viscosidad de la sangre y protege contra los problemas del sistema circulatorio,
- **Zanahoria:** Su interior al cortarla, se parece a la forma del ojo, tiene pupila, iris y las líneas de contorno. Alimentarnos con zanahorias sana la visión y ayuda a fortalecerla.