

dida visual) potasio, magnesio, calcio, fibra, vitaminas C y K y ácido fólico (muy importante antes y durante el embarazo para reducir el riesgo de malformaciones fetales). Los fitoesteroles del guisante son buenos para dificultar la absorción del colesterol.

- Frutas: aguacate, kiwi, uva.
- Hortalizas: acelga, ajete, alcachofa, brécol, col, calabacín, espárrago verde, espinaca, guisante, judía verde, lechuga, pepino, pimiento verde, otras verduras de hoja.

Los alimentos de color naranja y amarillo son ricos en beta-caroteno (pro-vitamina A), vitamina C, fibra, potasio, magnesio y ácido fólico, que mejoran la salud cardiovascular, el sistema inmune y la piel. Ayudan a la buena visión, la cicatrización, mantener la piel joven y a reforzar el sistema inmunitario

- Frutas: albaricoque, limón, mandarina, mango, melocotón, naranja, nispero, papaya, piña.
- Hortalizas: calabaza, pimiento amarillo, zanahoria.

Los alimentos blancos son ricos en vitamina C, fibra, potasio y en fitoquímicos como la alicina y la quercetina, que modulan

los niveles de colesterol y la presión arterial, además pueden prevenir algunos cánceres y enfermedades cardíacas (disminución de la presión arterial), digestivas o la diabetes, en especial la de tipo II.

- Frutas: chirimoya, melón, pera, plátano.
- Hortalizas: ajo, cebolla, coliflor, champiñón, endibia, nabo, puerro.

Los alimentos color violeta son ricos en fitoquímicos de acción antioxidante como las antocianinas, que ayudan a combatir el envejecimiento y el riesgo de algunos tipos de cáncer, gracias a su facultad de neutralizar a los radicales libres, además de ayudar a proteger la salud del tracto urinario.

- Frutas: uva negra, ciruela negra, breva, arándano, mora.
- Hortalizas: berenjena, lombarda, remolacha, cebolla morada.

Los expertos recomiendan 5 raciones al día que en peso equivaldría a unos 300gr/día de frutas (2 piezas medianas) unos 250-300gr/día de hortalizas (2 raciones en crudo y limpio) y alrededor de 150gr/día. Una combinación flexible que se puede variar en función de las necesidades, la dieta o los gustos.

HOSTELCO

THE HOTEL & RESTAURANT TRADE SHOW

23 - 26 OCTUBRE 2016

RECINTO GRAN VIA - BARCELONA

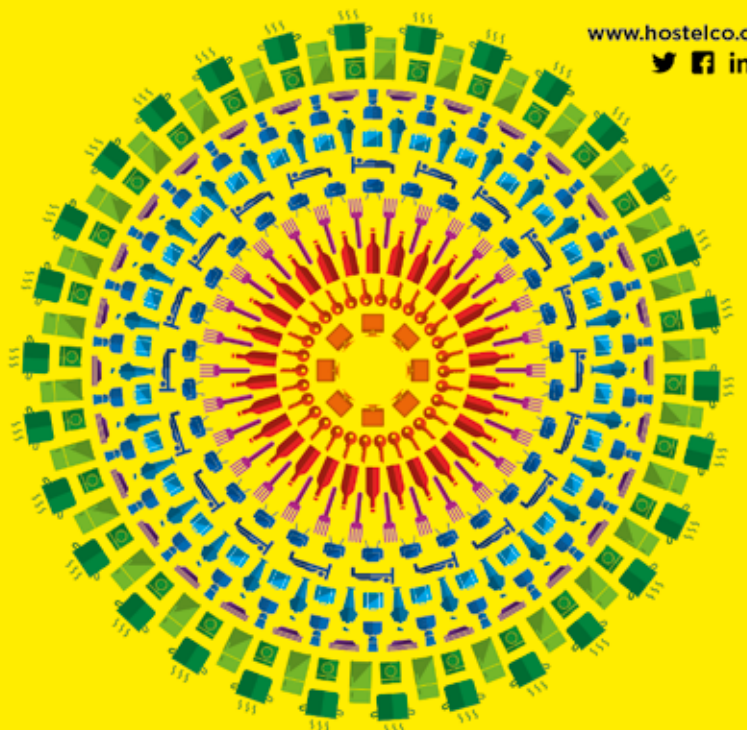
EL SALÓN LÍDER NACIONAL
EN EQUIPAMIENTO PARA
HOTELERÍA, RESTAURACIÓN
Y COLECTIVIDADES

BARCELONA HOSTING WEEK

HOSTELCO | FÒRUM GASTRONÒMIC | CONGRESO RESTAURACIÓN COLECTIVA


Fira Barcelona

www.hostelco.com



 felac
FEDERACIÓ ESPANOLA
DE ASOCIACIONS DE
PROFESIONALS DE RESTAURACIÓ
PER A RESTAURACIÓ COLECTIVA
& INSTITUCIONS