



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA

ALIMENTOS FUNCIONALES CON BENEFICIO A LA SALUD

Dra. LUZ MARIA PAUCAR MENACHO



luzpaucar@uns.edu.pe







V
E
R
D
U
R
A
S

BROCOLI



- **Rico en vitamina C y Ac. Fólico**
- **Contiene potentes antioxidantes**
- **Previene el cáncer del pulmón y colon**
- **Ayuda a regular el azúcar y la insulina en la sangre.**
- **Se recomienda comerlo crudo o poco cocinado.**

ZAPALLO



- **Excelente diurético y laxante rico en caroteno y minerales**
- **Excelente para la piel y la visión**
- **Se consume cocida o al vapor.**

ACELGA



Rica en Vitamina A, B₁ y C, hierro, calcio, potasio y niacina.

Sus hojas ayudan a bajar las inflamaciones y tiene efecto analgésico.

PEREJIL



- **Rico en Vitamina A y C**
- **Contiene hierro y manganeso**
- **Ayuda a combatir afecciones urinarias.**
- **En diabéticos controla el exceso de azúcar.**

LECHUGA



- **Contiene gran cantidad de fibra**
- **Es recomendada en casos de anemia y debilidad**
- **Es rica en minerales como fósforo, potasio, hierro, sodio y calcio.**

PIMIENTOS



- **Rico en vitamina A y C**
- **Antioxidante**
- **Combate afecciones respiratorias**
- **Recomendado en caso de gripe y bronquitis.**
- **Ayuda a prevenir problemas de gases y flatulencia.**

TOMATE



- El zumo de tomate combate el estreñimiento.
- Es un excelente diurético
- Estimula las funciones digestivas
- Su beta caroteno disminuye el riesgo de cáncer de pulmón.
- El licopeno del tomate es excelente para prevenir el cáncer pancreático.

PEPINILLO



- **Es rico en minerales, calcio, fósforo, hierro y magnesio.**
- **Tiene acción diurética y ayuda a bajar de peso.**
- **El extracto de pepino sobre la piel funciona como astringente recomendado especialmente en casos de acne.**
- **Recomendado en caso de intoxicaciones, gota y enfermedades del corazón.**

ZANAHORIA



- **Rico en minerales como potasio, hierro, sodio, azufre y yodo.**
- **Estimula el apetito**
- **No es recomendable en diabéticos ni en personas con digestión lenta.**
- **Se recomienda en casos de anemia y problemas de crecimiento.**
- **Reduce el colesterol**

AJOS



- **Contiene gran cantidad de vitaminas A, B y D.**
- **Contiene calcio, hierro, fósforo, potasio y sodio.**
- **Recomendado en casos de DIABETES y previene cáncer al estómago.**

CEBOLLA



- **Estimula la acción de las enzimas digestivas, e incentiva el sistema inmunológico, ayudando a limpiar el organismo y el sistema digestivo.**
- **Excelente diurético**
- **Previene el estreñimiento.**
- **Reduce el colesterol**
- **Es antibiótica, antiviral y sedante.**



F. J. Palacios

F
R
U
T
A
S

CIRUELA



- **Es un poderoso laxante**
- **Alivia irritaciones bucales y úlceras en labios.**
- **Tienen efecto diurético.**
- **Son muy nutritivas y de fácil digestión**

PIÑA



- **Excelente diurético**
- **Recomendada en casos de anemia, artrosis, y efectos positivos en personas con acne.**
- **Ayuda a prevenir la osteoporosis.**
- **Ayuda a disolver coágulos sanguíneos.**
- **Tiene acción antiinflamatoria (bromelina)**

GUAYABA



- **Alto contenido de vitamina C y otras vitaminas (única fruta que tiene 16 vitaminas)**
- **Es un alimento sano y de fácil digestión.**
- **Es muy recomendada para personas como anemia y debilidad.**

PAPAYA



- **Purifica el organismo**
- **Contiene el doble de vitamina C que la naranja y tanta vitamina A como la zanahoria.**
- **Ayuda a prevenir el colesterol**
- **Desintoxica y purifica el organismo.**
- **Excelente para la digestión**

ZANDIA



- Ayuda a limpiar el riñon, los tejidos y la sangre.
- No se debe combinar con otras frutas.
- Una vez abierta la sandia, se debe consumir en el menor tiempo posible, ya que se degenera con rapidez y produce toxinas.

UVVAS



- **Tiene acción antiséptica.**
- **Es recomendable después de intervenciones quirúrgicas.**
- **Tiene acción diurética, estimulante y desintoxicante.**

FRESA



- **Rica en pectina que disminuye los niveles de colesterol en la sangre.**
- **Excelente para eliminar ácido úrico.**
- **Recomendado para problemas de hígado y riñon.**
- **Contiene vitamina C**

MORAS



- **Excelente como laxante**
- **Por ser rica en hierro ayuda en casos de anemia.**
- **Recomendada en personas que padecen de diarrea.**
- **Rica en Vitamina C, actúa como purificador de la sangre**

CEREZA



- Utilizada para mejorar problemas de visión.
- Contiene Vitamina A.
- El jugo es muy bueno para personas con artritis, cálculos en el riñon y gota.
- Tiene efecto diurético.
- Depurativo y laxante.

PLATANO



- Aporta vitamina B
- Contiene hidratos de carbono y fibras
- Excelente remedio para superar la depresión.
- Anorexia:** Consumir harina de plátano.
- Diarrea Infantil:** Consumir harina de plátano
- Aumenta la memoria de los estudiantes
- Su fibra resulta muy interesante para el tratamiento del colesterol

JENGIBRE O KION



- **Ayuda a aliviar la tos y reduce el colesterol de la sangre.**
- **Recomedado en casos de fiebre, bronquitis y resfriado.**
- **Contiene sustancias antiinflamatorias por eso es muy usado en casos de artritis.**
- **Disminuye la presión arterial, así como previene derrames cerebrales.**

AZAFRAN



RICO EN RIBOFLAVINA (B₂)

**UTILIZADO COMO
ESTIMULANTE**



ALBACA

- **Recomendada en casos de bronquitis y problemas respiratorios.**
- **Alivia gases y flatulencia y puede ayudar en problemas digestivos.**
- **Tiene acción diuretica.**



ROMERO

- **Excelente para circulación sanguínea**
- **En infusión puede ayudar en problemas digestivos**
- **Recomendado en casos de estrés.**
- **Tiene acción estimulante.**



**L
E
G
U
M
I
N
O
S
A
S**

ARBEJAS



Gracias a su alto contenido de fibras solubles es bueno para el corazón.

Ayuda a disminuir el colesterol en la sangre.

LENTEJAS



- Rico en proteínas, minerales, fibras, hierro y grasas vegetales.
- Contiene magnesio, cobre y calcio así como gran cantidad de proteínas, razón por la cual es de gran valor nutritivo

HABAS



- **Contiene proteínas y vitaminas, así como calcio y hierro.**
- **El agua de habas tiene efecto diurético.**

FREJOLES



- Rico en proteínas.
- Ayudar a reducir el colesterol.
- Ayuda a regular el azúcar en la sangre, por lo que es recomendado para diabéticos.
- Rico en fibra.



C E R E A L E S

ARROZ



- **Es un alimento energético, con alto grado de proteínas.**
- **Recomendado para personas con alto grado de colesterol en la sangre.**
- **El arroz integral es rico en vitaminas y minerales.**

AVENA



- **Es un alimento nutritivo y energético con alto contenido en vitaminas, minerales y sacarosa.**
- **Recomendado para personas con exceso de colesterol en la sangre.**
- **Recomendado para personas diabéticas y artríticas por ser rica en lecitina.**

CEBADA



- **Reconstituyente.**
- **Ayuda a combatir las náuseas y vómito.**
- **Reduce el colesterol**
- **Ayuda a quitar los dolores de cabeza.**
- **Es considerado anticancerígeno.**
- **Tiene actividad antiviral**

MAIZ



- **Alimento rico en hierro, fósforo, vitaminas, fibra y proteínas.**
- **Recomendado en personas con problema de estreñimiento.**
- **Fortalece la sangre y el corazón.**

GRACIAS

Dra. LUZ MARIA PAUCAR MENACHO



MAIL

luzpaucar@uns.edu.pe