

Consulte a un(a) Nutricionista/Dietista  
Licenciada(a) para la prevención y manejo de:

- ◆ Diabetes, Enfermedades del Corazón, Alta Presión o Cáncer.
- ◆ Problemas digestivos o intestinales.
- ◆ Sobrepeso y Obesidad.
- ◆ Embarazo
- ◆ Lactancia
- ◆ Desórdenes Alimentarios en la niñez o en la adolescencia.
- ◆ Personas con 60 años o más.
- ◆ Mejorar rendimiento en el Deporte.
- ◆ Mejorar la Alimentación.
- ◆ Otros aspectos de nutrición.



Comisión de Servicios a la Comunidad

Teléfono:  
787-782-1678

Fax:  
787-793-7222

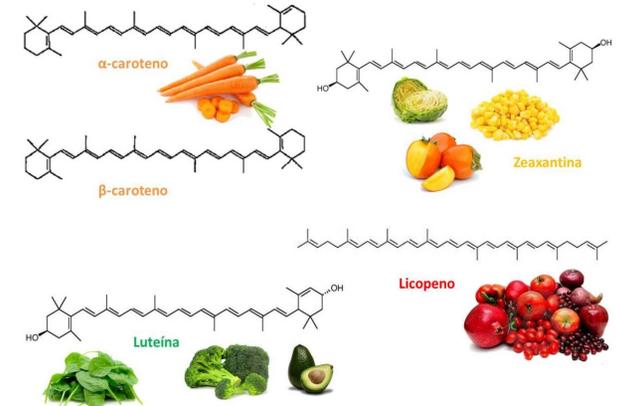
Dirección Física:  
Avenida San Patricio 830  
Río Piedras, P.R. 00921.

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

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

Preparado por:  
Lcda. Lyvette Mercado, RD, LND, EDPR.

Colegio de Nutricionistas y Dietistas  
de Puerto Rico



Proteja su cuerpo con los  
**Fitoquímicos**

Consulte a un(a) Nutricionista/Dietista Licenciado(a)



## ¿Qué son los Fitoquímicos?

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



### Beneficios de los fitoquímicos

- Pueden prevenir algunos tipos de cáncer.
- Ayudan a reducir el riesgo de enfermedades del corazón.
- Ayudan a disminuir el LDL en sangre. (el exceso promueve enfermedades del corazón).

## VIVE SALUDABLE CON NUTRICIÓN

- La mejor forma de colaborar con nuestro cuerpo para mantenerlo sano, protegerlo y ayudarlo a prevenir enfermedades crónicas es llevando una alimentación:

Balanceda  
Variada  
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 imagen de *Mi Plato*.
- Algunos de estos alimentos proveen una protección adicional a tu cuerpo por el contenido de los fitoquímicos.

## ¿Cómo se pueden obtener sus beneficios?



- Consumir **5 o más** porciones entre frutas y vegetales diariamente.
- Incluir farináceos como: cereales, pastas, arroz y panes de granos enteros (*Whole Wheat, Whole Grain*).

### Alimentos con Alto Contenido de Fitoquímicos

Soya	Limón
Cebolla	Batata
Ajo	Melón Cántaloupe
Nueces	Zanahorias
Aceite de Oliva	Uvas
Calabaza	Tomate
China	Repollo
Mangó	Avena
Brécol	Coliflor