



CURSO

Conociendo la Sangre

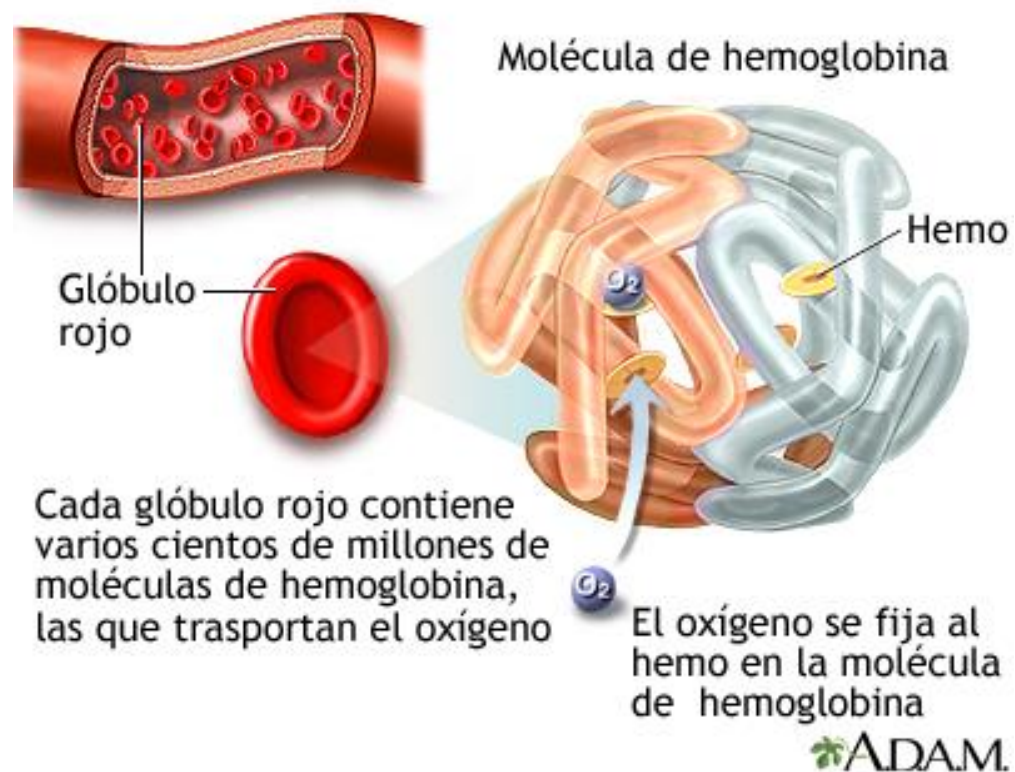
El Poder de los colores en la sangre





Clorofila y Hemoglobina

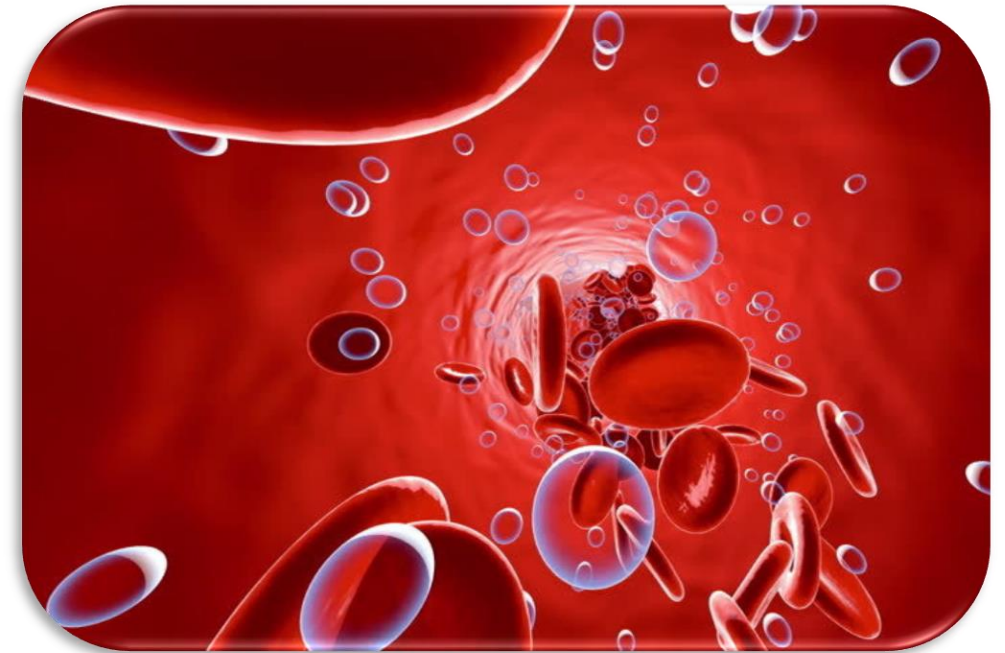
- La estructura química de la clorofila es muy similar a la de la hemoglobina. Ambas sustancias son casi idénticas. La diferencia entre ambas es que en el centro de la clorofila hay una molécula de magnesio (Mg) y en el centro de la hemoglobina se encuentra una molécula de hierro (Fe).





Hemoglobina

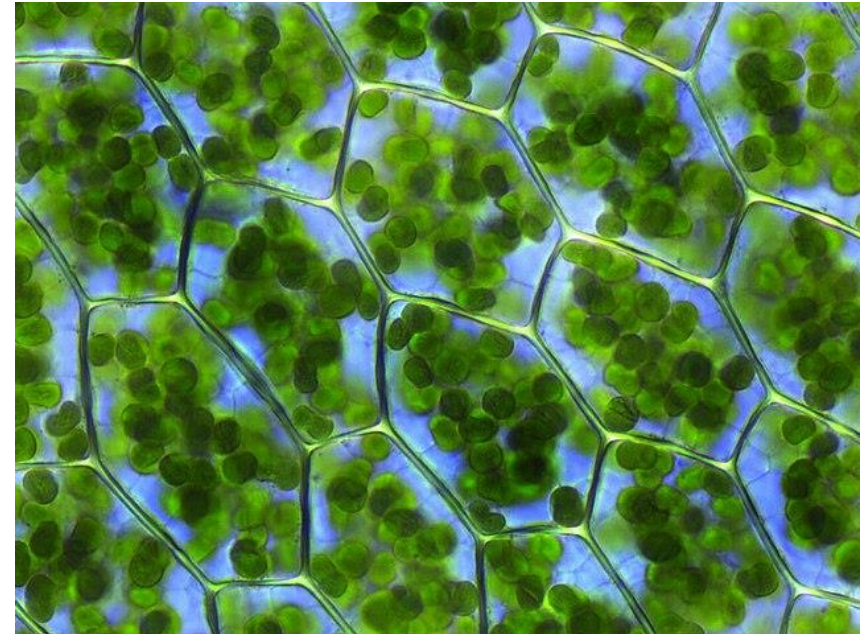
- La hemoglobina es un complejo de proteínas que contiene hierro que se une al oxígeno en los glóbulos rojos de los vertebrados y les da su color rojo ("pigmento de la sangre"). La hemoglobina transporta el oxígeno de los pulmones hasta todas las células.





Clorofila y Hemoglobina

- La presencia de magnesio causa el color verde de la clorofila, esencial en la fotosíntesis, ya que permite que las plantas absorban energía de la luz, y gracias a esta energía plantas convierten materia inorgánica en materia orgánica.





Lo que comemos...

- Nuestro cuerpo transforma la clorofila en hemoglobina.
- Al comer alimentos ricos en clorofila, ayudamos a nuestro cuerpo en la producción de hemoglobina.





La clorofila

- La clorofila también ayuda a eliminar metales pesados y toxinas ambientales, como pesticidas o las aflatoxinas (toxinas del moho). Además, las hojas verdes son una fuente rica de vitamina C y de fibras.
- [https://www.cuinar-sa.es/spa/p/news/new/blog-recetas-matthias-hespe-espacuinarsa/v/category_id/1/clorofila-sangre-verde-matthias-hespe-12-18.htm#:~:text=La%20estructura%20qu%C3%ADmica%20de%20la,mol%C3%A9cula%20de%20hierro%20\(Fe\).](https://www.cuinar-sa.es/spa/p/news/new/blog-recetas-matthias-hespe-espacuinarsa/v/category_id/1/clorofila-sangre-verde-matthias-hespe-12-18.htm#:~:text=La%20estructura%20qu%C3%ADmica%20de%20la,mol%C3%A9cula%20de%20hierro%20(Fe).)





Fitonutrientes

Los pigmentos que hacen posible la gran variedad de colores en los alimentos son en realidad **fitonutrientes o fitoquímicos**





Colores en la naturaleza

- Amarillo y naranja
- Aportan caroteno la cual favorece la formación de la vitamina A y efecto antioxidante.
- Ideal para la visión y la piel
- Aporta ácido fólico (reduce el riesgo de enfermedades cardiacas, y ayuda a la buena producción de glóbulos rojos).
- Fuente de vitamina C, magnesio, potasio, fluor





Color amarillo y naranja

- El chontaduro y la uchuva que son las que más contienen vitamina A.
- Zanahoria, el zapallo, el melón, la naranja, los duraznos, los nísperos, las mandarinas, la toronja, el mango, el torombolo o carambolo, las papayas y la piña.





Batido amarillo antiinflamatorio

- 3 zanahorias
- 1 cucharadita de cúrcuma
- Una pizca de pimienta negra
- Zumo de 1 limón
- Pasar por el extractor la zanahoria
- Colar y agregar el resto de ingredientes
- Tomar 2 veces al día





Licopeno-Color Rojo

- Aportan licopeno.
- Antioxidantes
- Protegen contra el cáncer de próstata
- Favorecen la circulación el estado de ánimo y la memoria.
- Fuente de vitamina C, A, B1, B2, B9
- Fortalece los glóbulos rojos y el sistema inmunológico.
- Rico en minerales como calcio, hierro, magnesio y potasio.
- Mejora el sistema nervioso





Color Rojo

- Pimiento rojo
- Betarraga o remolacha
- Tomate
- Rábanos
- Fresas, frambuesas, cerezas, sandía, guayaba, etc





Batido fortalecedor de la sangre

- 1 Remolacha pequeña
- 5 hojas de ortiga
- 1 cucharadita de polen en polvo
- Zumo de 1 limón
- Pasar por el extractor la remolacha y la ortiga fresca, colar y mezclar los otros ingredientes.





Color Verde claro y oscuro

- Rico en clorofila
- Vitamina C
- Luteína y zeaxantina (carotenoides que ayudan a la salud visual), calcio, magnesio, ácido fólico, etc.
- Favorecen la relajación muscular
- Reduce el riesgo de cáncer
- Normalizan la digestión
- Mejoran la salud de la retina gracias a la luteína
- Favorece al sistema inmune
- Ayudan a desintoxicar de fármacos





Fortalece la sangre

- ¼ de pepino
- 1 rama de apio
- 3 hojas de lechuga
- 1 rama de acelga
- Zumo de 1 limón
- Pasar por el extractor, colar y agregar el zumo de limón.





Colores en la naturaleza

- Verduras de **color verde** (espinaca, acelga, lechuga, brócoli, apio, espárrago, kiwi, aguacate...).
- Frutas y verduras de **color rojo** (tomate, fresa, cereza, melocotón, manzana, pimiento...).
- Verduras y frutas de **color amarillo y naranja** (limón, zanahoria, naranja, plátano, melón, pera, pomelo, piña, mandarina...).
- Vegetales de **color blanco** (patata, cebolla, ajo, col, puerro...).
- Frutas y verduras de **color azul o púrpura** (remolacha, arándano, ciruela, repollo, berenjena, higo, uva...).





Cortesía...

Vitaliaeduca.com