

## Con estos alimentos se puede vivir más tiempo

### Alimentos que debería comer para vivir más tiempo

La investigación sugiere que lo que comemos puede ser uno de los factores más importantes para vivir una vida larga y saludable. Junto con el ejercicio, una dieta puede ser extremadamente efectiva para prevenir enfermedades crónicas y para promover la salud y la longevidad. Comer una porción significativa de estos 6 alimentos ricos en nutrientes todos los días puede ayudarlo a fortalecer naturalmente su sistema inmunológico y podría agregar años a su vida al aumentar su salud.

#### 1) **Verduras**



Las verduras crudas y frondosas están llenas de nutrientes pero son muy bajas en calorías. Con sólo alrededor de 100 calorías por libra, las verduras de hoja son un alimento excelente para perder peso, ya que se pueden comer en cantidades prácticamente ilimitadas. Las verduras proporcionan protección para los vasos sanguíneos, promueven la buena visión y están asociados con la reducción del riesgo de diabetes. Varias de estas verduras, entre ellas la rúcula, el Pak choy y la col rizada, pertenecen a la familia de las crucíferas, un tipo particular de vegetal conocido por sus propiedades contra el cáncer. **Recuerde mezclar, picar o masticar bien estas verduras, ya que al hacerlo activa sus potentes efectos contra el cáncer.**

## Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día  
<http://foromed.com>

---

Lea también: [Alimentos para mejorar tu energía y el estado de ánimo](#)

### 2) Frijoles



Los frijoles son la encarnación de las cosas buenas que vienen en paquetes pequeños. Comer frijoles y otras legumbres lo ayudará a sentirse satisfecho y, debido a que tienen un efecto estabilizador sobre el azúcar en la sangre, **también ayudarán a prevenir los antojos de alimentos**. La fibra soluble en los frijoles reduce los niveles de colesterol. Se ha encontrado que comer frijoles, guisantes o lentejas dos veces por semana disminuye el riesgo de cáncer de colon en un 50% y ofrece una protección significativa contra los cánceres orales, de la laringe, la faringe, el estómago y los riñones. ¿No le gustan los frijoles por sus efectos gaseosos? La clave es comenzar lentamente y aumentar su tolerancia durante varios días.

Lea también: [Alimentos revitalizantes para el cuerpo y el cerebro](#)

### 3) Cebollas



Las cebollas, junto con los puerros, el ajo, el cebollino, el chalote y el cebollín, son beneficiosas para el **sistema cardiovascular y el sistema inmunológico**, y también poseen efectos anticancerígenos y antidiabéticos. Las cebollas, al igual que las verduras crucíferas, **se deben picar, triturar o masticar a fondo para aprovechar al máximo sus beneficios**. Cuando corta cebollas y sus ojos comienzan a llorar, es cuando las cebollas producen los compuestos anticancerígenos. Los estudios epidemiológicos han encontrado que un mayor consumo de estos tipos de verduras se asocia con un menor riesgo de cánceres gástrico y de próstata. Las cebollas, especialmente las rojas, también contienen quercetina, un flavonoide que suprime el crecimiento y la proliferación tumoral e induce la muerte celular por cáncer de colon.

Lea también: [Los mejores alimentos para evitar la acidez estomacal](#)

#### 4) **Hongos**



Los hongos son un súper alimento. Son uno de los alimentos que más promueven la salud en el planeta. Los hongos son únicos ya que contienen compuestos que bloquean la producción de estrógeno, por lo que son beneficiosos para la **prevención del cáncer de mama**. Los hongos blancos, cremini, portobello, ostra, shiitake, maitake y reishi, tienen **propiedades anticancerígenas**. Entre los hongos, hay muchas buenas cualidades: algunos son antiinflamatorios, estimulan el sistema inmunitario, evitan el daño al ADN, retrasan el crecimiento de las células cancerosas, provocan la muerte celular programada del cáncer e inhiben la angiogénesis. **Sólo coma hongos cocinados**. Las setas crudas contienen una sustancia potencialmente cancerígena llamada agaritina, cuya cocción reduce significativamente.

Lea también: [Alimentos que ayudan a quemar grasa](#)

## 5) Bayas



Las bayas coloridas se encuentran entre las mejores comidas que puedes comer. Los arándanos, las fresas, las moras y las frambuesas son todos bajos en azúcar pero ricos en nutrientes. El consumo de bayas se ha relacionado con **la reducción del riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes, cánceres y deterioro cognitivo**. Comer bayas puede mejorar la coordinación motriz y la memoria al mismo tiempo que reduce la inflamación, previene el daño del ADN al inhibir el crecimiento de las células tumorales y reduce la inflamación.

Lea también: [12 alimentos para cuidar el hígado](#)

## 6) **Semillas y nueces**



Las semillas están cargadas de grasas, minerales y antioxidantes saludables, a la vez que son abundantes en fibra y minerales. También contienen más proteínas que las nueces. Cada tipo de semilla es nutricionalmente única: algunas son extremadamente ricas en grasas omega-3; otras son ricas en lignanos contra el cáncer, y otras poseen cantidades abundantes de hierro, calcio, zinc y vitamina E. Se sabe que **los frutos secos tienen beneficios cardiovasculares y ayudan a prevenir la diabetes** y al mantenimiento del peso. Las grasas saludables en semillas y nueces también ayudan en la absorción de nutrientes cuando se comen con vegetales.

*Lea también:* [Alimentos para prevenir la deficiencia de hierro](#)

Referencias:

Donovan EL, McCord JM, Reuland DJ, et al. La activación fitoquímica de Nrf2 protege las células endoteliales de la arteria coronaria humana frente a un desafío oxidativo. *Oxid Med Cell Longev* 2012, 2012: 132931.

Higdon J, Delage B, Williams D, Dashwood R. Verduras crucíferas y riesgo de cáncer humano: evidencia epidemiológica y base mecanicista. *Pharmacol Res* 2007, 55: 224-236.

Zakkar M, Van der Heiden K, Luong le A, et al. La activación de Nrf2 en células endoteliales protege a las arterias de exhibir un estado proinflamatorio. *Arterioscler Thromb Vasc Biol* 2009, 29: 1851-1857

**Foromed**

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

---

Abdel-Aal el SM, Akhtar H, Zaheer K, Ali R. Fuentes dietéticas de luteína y zeaxantina carotenoides y su papel en la salud ocular. *Nutrients* 2013, 5: 1169-1185.

Carter P, Gray LJ, Troughton J, y col. Consumo de fruta y verdura e incidencia de diabetes mellitus tipo 2: revisión sistemática y metaanálisis. *BMJ* 2010, 341: c4229.