



Dra. Denisse Bretel
Jefe de Medicina Integrativa en Oncosalud

Descubre todo lo que los vegetales crucíferos pueden hacer por ti

Su nombre **proviene de la forma en cruz** que las **cuatro puntas de estos vegetales simulan**. Por eso se les denomina alimentos crucíferos y son uno de los **grandes aliados que tenemos para prevenir el cáncer**.

BROCOLI

El **crucífero** por excelencia es el **brócoli**. Con alto contenido de **vitamina C y K**, así como **magnesio y betacarotenos**, también es una **fuerza importante de fibra**.



Recuerda cocinarlo al vapor (no hervirlo) durante máximo cinco minutos. Al cocinar al vapor el brócoli no afecta en gran medida a la vitamina C, una de las más termosensibles, mientras que cocerlo en agua reduce significativamente su contenido.

La **coliflor** es otro de los crucíferos que es mejor no hervir sino asar, contiene **vitamina C y vitamina K**.

COLIFLOR



Puedes comerla cruda en ensaladas y salteadas. Si la consumes cruda, **recuerda desinfectarla adecuadamente**.

ESPINACA

Las **espinacas**, son una excelente fuente de potasio, **vitamina A y hierro**.



Para que el organismo asimile su **alto contenido en hierro** debe estar acompañado de algún alimento fuente de **vitamina C**, por eso te recomendamos **consumirlas con una vinagreta de naranja o en una ensalada con limón**.

Otros alimentos crucíferos que puedes incorporar a tus comidas son los **rábanos, los nabos y la rúcula**. Recuerda consumir verduras de forma variada todos los días porque cada verdura es rica en diferentes tipos de nutrientes. **¡Empieza a consumirlos hoy!**