Polifenoles: color y salud vegetal

Los polifenoles son compuestos de las plantas responsables de muchos colores y sabores, con interés por su papel antioxidante y su relación con la salud, dentro de una dieta variada.

QUÉ SON

Compuestos vegetales

Presentes en frutas, verduras y más.

Antioxidantes

Ayudan frente al estrés oxidativo.

Dan color

Responsables de muchos pigmentos naturales.

Salud cardiovascular

Se asocian a beneficios en dietas ricas en vegetales.

Microbiota

Interaccionan con las bacterias intestinales.

En la dieta

Mejor desde alimentos que desde suplementos.

El beneficio de los polifenoles se observa sobre todo como parte de una dieta rica en vegetales, no en forma de suplementos aislados en dosis altas. Comer variado y colorido es la mejor forma de aprovecharlos.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.

Dónde encontrarlos

Estos alimentos son fuentes ricas en polifenoles dentro de una dieta variada.

FUENTES DESTACADAS

Frutos rojos

Arándanos, frambuesas, moras.

Aceite de oliva virgen

Rico en polifenoles característicos.

Té y cacao

El cacao puro y el té verde destacan.

Verduras de color

Cuanto más variado, mejor.

Frutos secos

Aportan polifenoles y grasas saludables.

Café

También es fuente de polifenoles.

Esta ficha es divulgativa. La mejor estrategia es una dieta variada y colorida rica en vegetales, no la suplementación. En cualquier caso, se personaliza según cada persona.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.