

La Pectina

La
Lonchera
de mi Hijo



La pectina es una fibra soluble que aporta muchos beneficios a nuestra salud entre ellos tenemos:

- ★ Cumple una función depurativa eliminando el exceso de azúcar y grasas de nuestro organismo.
- ★ Ayudan a bajar las concentraciones de colesterol en sangre.
- ★ Da sensación de saciedad.
- ★ Protege las mucosas de estómago.
- ★ Ayuda a eliminar las toxinas.
- ★ Mejora el ambiente intestinal, colaborando a digerir los alimentos.



Por ello debemos procurar incluir en la alimentación de los niños y en la nuestra alimentos ricos en pectina. Entre ellos encontramos:

VEGETALES:

Las zanahorias contienen los niveles más altos de pectina de todos los tipos de vegetales. Algunos otros vegetales que tienen niveles altos de pectina son los guisantes, los pepinos, el apio y los tomates.



FRUTAS:

La encuentras en las cáscaras de las frutas cítricas, como naranjas, limones y mandarinas; las manzanas, duraznos y los albaricoques contienen altos niveles de pectina. Puedes incorporar más pectina en las preparaciones usando la piel de frutas cítricas. Esta es una buena manera de consumir más pectina.



LEGUMBRES:

Las legumbres, específicamente las caraotas, contienen niveles altos de pectina. Incluye caraotas en ensaladas y sopas de los niños para incrementar su consumo semanal de pectina.



HOJUELAS DE MAÍZ:

Las hojuelas de maíz, el salvado de avena y la cebada, también contienen pectina.



Dado que la pectina se utiliza a menudo como un espesante, se añade a las mermeladas y las jaleas.

Muchas mermeladas contienen pectina añadida de forma artificial a partir de la pulpa de frutas como naranjas y manzanas.

Recuerda que los alimentos son nuestros mejores amigos para mantener nuestro cuerpo saludable y mejorar la calidad de vida.



Licenciada en Nutrición y Dietética

Liana Andrea Izarra Avendaño

M.S.D.S 3406

C.N.D.V 3566

nutricion@sociedadanticancerosa.org