



Un color saludable



Ya te hemos hablado varias veces de los **flavonoides**, al hablar del mosto, ahora de la mandarina. Son importantísimos tanto que Albert Szent-Gyorgyi fue su primer descubridor y gracias a ello ganó el **premio Nobel**, uno de los premios más prestigiosos del mundo entero.



Desde entonces hasta ahora cada día sabemos más sobre sus beneficios para nuestra salud y que hay muchísimos tipos, hasta la fecha se han identificado alrededor de 4.000 flavonoides. Son todos de origen vegetal y se encuentran principalmente en frutas, verduras, hortalizas y flores, así como en tallos y cortezas que se han clasificado de acuerdo con su estructura química.



Te damos una pista clave para identificar qué frutas y verduras los contienen. Son sobre todo las que tienen **unos colores maravillosos, ¿sabes por qué?** Porque los bioflavonoides constituyen un numeroso grupo de pigmentos o tintes vegetales que son en gran parte los responsables de los colores que tienen las frutas, verduras y flores.

He aquí unas cuantas fuentes naturales de flavonoides: **frutas** como las fresas, moras, arándanos, cerezas, uvas rojas y sus semillas, grosellas y frambuesas, pomelos, mandarinas, manzanas. También en **granos** como la soja, y **verduras** como el brécol, los pimientos, las cebollas, las judías, la col rizada.



Recordad sencillamente que éstos se encuentran en el reino vegetal y que ahí están casi todos los remedios para las afecciones que aquejan al hombre. Los bioflavonoides constituyen una reserva inagotable de sustancias beneficiosas para la salud.

10

