



Steve Troxler
Commissioner

North Carolina Department of Agriculture
and Consumer Services
Food and Drug Protection Division

Joseph W. Reardon
Director

¿Por qué la Clorofila Es Saludable?

La División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura y Consumo al Consumidor de Carolina del Norte ofrece información a la comunidad hispana relacionada a los desconocidos y sin embargo indispensables beneficios a la salud que nos ofrece la clorofila.

¿Qué Es la Clorofila?

A pesar de que la importancia de la clorofila no es muy conocida todavía en el mundo de la nutrición su importancia no podría ser mayor en el mundo de las plantas y la biología.

Todas las plantas verdes contienen clorofila, por lo menos clorofila tipo a. Las plantas que evolucionaron en un punto posterior de la historia contienen además clorofila tipo b. Existen además otros tipos de clorofila llamados c1, c2, c3 y clorofila d, pero estos últimos son mucho menos comunes.

Clorofila es la sustancia que permite a las plantas absorber luz solar y convertirla en energía utilizable.

Algunas plantas contienen más clorofila a que clorofila b, pero esta desventaja la van perdiendo conforme envejecen. Todavía no se conoce sin embargo cual es el significado en salud que cada tipo de clorofila ofrece.

Es sencillo adivinar cuando una planta contiene clorofila ya que esta les provee el color verde. En realidad la clorofila a refleja la luz en un rango entre azul y verde; mientras que la clorofila b refleja la luz en un rango amarillo-verde; pero en su conjunto proyectan un color que nosotros definimos como verde aunque en diversos tonos de verde.

Un dato muy interesante es que la composición química de la clorofila es similar a la composición de la sangre humana, excepto que el átomo central de la clorofila es el magnesio mientras que el de la sangre es el hierro.

La Clorofila y la Salud

Los estudios sobre los beneficios que la clorofila nos ofrece a la salud se han centrado sobre todo en el estudio del cáncer, incluidos la prevención y el tratamiento. Se ha encontrado que la clorofila previene el ataque de las sustancias cancerígenas llamada: aflatoxina B1 (AFB1).

Algunos investigadores afirman que la clorofila es también beneficiosa en los siguientes campos:

- Purifica la sangre y el organismo limpiándolo de toxinas.
- Desintoxica el hígado.
- Limpia los intestinos.
- Ayuda a combatir anemia.
- Ayuda a rejuvenecer y energizar el cuerpo.
- Estimula el sistema inmunológico.
- Contrarresta la sinusitis y la picazón de la piel.
- Normaliza la presión arterial.
- Elimina hongos del cuerpo, combate el mal olor y el mal aliento debido a su contenido de magnesio.

¿Cuáles Son las Fuentes Principales de Clorofila?

Todas las plantas contienen clorofila a, algunas contienen clorofila a y clorofila b, pero no todas contienen clorofila en las mismas cantidades. Una de las fuentes más grandes de clorofila es la espinaca, ya que contiene entre 300 y 600 miligramos por onza. Para entender mejor este dato comparemos la cantidad de clorofila que contiene la espinaca con la cantidad de clorofila que contienen las aceitunas (clorofila es el pigmento que le da color a las aceitunas verdes).

Las aceitunas contienen 30-300 microgramos de clorofila por onza, una cantidad significativamente menor que la espinaca.

Las únicas fuentes de clorofila son las plantas de hojas verdes. Es importante conocer que la cocción de los vegetales destruye en gran parte la clorofila que estos contienen.

No Olvide las Recomendaciones Sobre Seguridad de Alimentos

Antes de comer sus deliciosos vegetales, no olvide que lejos de encontrar salud al consumirlos usted puede enfermarse si antes de tocarlos no se lava las manos (tenemos una cantidad enorme de bacterias en las manos). También es necesario enjuagar los vegetales, lo mismo que las frutas, antes de consumirlos. Y, si los corta, no utilice la misma tabla de picar ni el mismo cuchillo con el que previamente cortó cualquier tipo de carne cruda.

Para mayor información comuníquese con la División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte. Persona de Contacto Maria Noriega. 919-733-7366