



Steve Troxler
Commissioner

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

Daniel L. Ragan
Director

Sulforafane: Nuestro Aliado en la Lucha contra el Cáncer; pero Cuidado con los Brotes Crudos

La División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte informa a la comunidad hispana sobre los beneficios de consumir sulforafane en nuestra dieta diaria.

¿Qué Es Sulforafane?

Sulforafane es un antioxidante y un estimulante para la desintoxicación natural de enzimas. Es un componente químico que cuando se libera en los intestinos estimula la producción de poderosas enzimas que destruyen las sustancias de los alimentos que promueven el cáncer del colon. También reduce el riesgo de otros tipos de cáncer, tales como el de seno, y el de próstata.

Nuestro organismo, en la pelea contra el cáncer produce unas enzimas especiales llamadas enzimas fase II. Sulforafane es un promotor de estas enzimas especiales y por lo tanto, neutra a los agentes cancerígenos antes de que estos afecten nuestro DNA.

Es importante mencionar que la primera línea de defensa de nuestro organismo contra todos los tipos de cáncer causados ya sea por los alimentos o por el medio ambiente son las enzimas fase I y fase II.

Sulforafane también inhibe el desarrollo de la bacteria *Helicobacter pylori*, la cual es responsable de la mayoría de los casos de úlceras pépticas.

Sulforafane se encuentra en los crucíferos, tales como: el brócoli, la coliflor, la col de Bruselas y, los otros tipos de col. El brócoli contiene más sulforafane que los vegetales mencionados. Sobre todo los brotes del brócoli.

Sin embargo, si usted se encuentra bajo tratamiento médico, antes de consumir brotes de brócoli es necesario consultar con su médico, aunque no se conocen casos de interacción de estos brotes con medicamento alguno.

Recomendaciones Seguras Antes de Consumir Brotes en General

Los brotes son las semillas o granos germinados. Entre las variedades comestibles se encuentran la alfalfa (se encuentra mucho en sánduches y bufetes de ensaladas); distintos tipos de granos; zapallo, mostaza, y brócoli. Se usan de distintas maneras en una gran variedad de platos.

Si usted piensa desarrollar sus propios brotes en casa debe recordar que las semillas o granos se deben primero lavar y desinfectar; además se deben manipular, almacenar y germinar con extrema higiene. Por ello el primer paso es lavarse muy bien las manos con agua caliente y jabón durante 20 segundos.

Los brotes se pueden contaminar en cualquier etapa de su desarrollo, empaque, transporte o consumo. Se deben guardar refrigerados y limpios.

Cocinar los brotes, al vapor o en otras formas evita los riesgos de contaminación por alimentos.

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