



Te invitamos  
a leer más

### 18.- Respuesta correcta: a)

Las **sustancias fitoquímicas** se encuentran en los **alimentos de origen vegetal** (frutas, verduras, leguminosas, cereales integrales, frutos secos, granos enteros, semillas, hongos, condimentos, especias e infusiones). Estas sustancias forman parte de los sistemas de defensa de las plantas, protegiéndolas de infecciones microbianas, así como les confieren color, aroma y sabor. No son propiamente nutrientes, sin embargo son beneficiosas por sus demostradas propiedades preventivas de enfermedades. Unas tienen efectos **antioxidantes**, preventivos de ciertos tipos de cánceres y otras **reducen el colesterol** y previenen enfermedades cardiovasculares. Se engloban en 4 grupos químicos: **terpenos** (*carotenoides y limonoides*), **fenoles** (*flavonoides e isoflavonas*), **lignanos, y tioles** (*Indoles, ditioltionas, isotiocianatos, sulfuros de alilo, fitosteroles y fitostanoles*). Es importante saber que el efecto beneficioso no está demostrado en las sustancias fitoquímicas añadidas a los alimentos o consumidas como complementos.



## LOS FITOQUÍMICOS

