

No más lechugas jinchas - Radiocápsula CPR/RCP ^[1]

Enviado el 18 mayo 2009 - 10:13pm

Este artículo es reproducido por CienciaPR con permiso de la fuente original.

Calificación:



No

Contribución de CienciaPR:



Ciencia Puerto Rico y Radio Casa Pueblo 1020 te informan sobre un mejor tipo de lechuga. ¿Sabía usted que una libra de espinaca es más saludable que una libra de lechuga? Pues sí, es verdad. Los mismos compuestos químicos que le dan a la espinaca su color verde oscuro también le dan su ventaja en términos de beneficios a la salud. Estos compuestos se llaman polifenoles. Los polifenoles son importantes en la dieta por su capacidad antioxidante, es decir, protegen a las células del cuerpo de aquellos compuestos que se obtienen cuando otras células mueren. Los antioxidantes se asocian con una mejor función cerebral, retrasan el envejecimiento y podrían proteger contra el cáncer y las enfermedades cardíacas. Como la espinaca no sabe muy bien que digamos, sería perfecto si la lechuga también tuviera polifenoles. Pues esto es precisamente lo que descubrió el científico Steven Britz del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Exponer a las lechugas, mientras crecen, a ciertos largos de onda específicos en la banda ultravioleta, resultan en la producción de polifenoles. Como efecto secundario, la

lechuga cambia su color de verde jincho a verde oscuro y rojizo. Aparentemente la lechuga utiliza los polifenoles como una protección natural contra los rayos ultravioleta que en exceso podrían arruinar el proceso de fotosíntesis de la planta. Este estudio representa una manera sencilla de hacer la lechuga mucho más saludable mediante una tecnología relativamente económica y que podría implementarse en aquellas áreas pobres del planeta donde se cultiva la lechuga. Para más información, visítanos: www.cienciapr.org [2]. Para Ciencia Puerto Rico y Radio Casa Pueblo les informo el Dr. Wilson González-Espada.

Categorías (Recursos Educativos):

- [Texto Alternativo](#) [3]
- [Radiocápsulas CienciaPR](#) [4]
- [Biología](#) [5]
- [Ciencias terrestres y del espacio](#) [6]
- [Salud](#) [7]
- [Biología \(superior\)](#) [8]
- [Ciencias Biológicas \(intermedia\)](#) [9]
- [Ciencias terrestres y del Espacio \(superior\)](#) [10]
- [Salud \(Intermedia\)](#) [11]
- [Salud \(Superior\)](#) [12]
- [Text/HTML](#) [13]
- [CienciaPR](#) [14]
- [Español](#) [15]
- [MS. Growth, Development, Reproduction of Organisms](#) [16]
- [MS/HS. Interdependent Relationships in Ecosystems](#) [17]
- [MS/HS. Matter and Energy in Organisms/Ecosystems](#) [18]
- [MS/HS. Structure, Function, Information Processing](#) [19]
- [6to-8vo- Taller 2/3 Montessori](#) [20]
- [9no-12mo- Taller 3/4 Montessori](#) [21]
- [Radiocápsulas](#) [22]
- [Educación formal](#) [23]
- [Educación no formal](#) [24]

Source URL: <https://www.cienciapr.org/es/external-news/no-mas-lechugas-jinchas-radiocapsula-cprrcp>

Links

[1] <https://www.cienciapr.org/es/external-news/no-mas-lechugas-jinchas-radiocapsula-cprrcp> [2]
<http://www.cienciapr.org> [3] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/texto-alternativo> [4]
<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/radiocapsulas-cienciapr> [5]
<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/biologia> [6] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/ciencias-terrestres-y-del-espacio> [7] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/salud> [8]
<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/biologia-superior> [9]
<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/ciencias-biologicas-intermedia> [10]
<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/ciencias-terrestres-y-del-espacio-superior> [11]
<https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/salud-intermedia> [12]
<https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/salud-superior> [13]

<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/texthtml> [14] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/cienciapr> [15] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/espanol> [16] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/ms-growth-development-reproduction-organisms> [17] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/mshs-interdependent-relationships-ecosystems> [18] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/mshs-matter-and-energy-organismsecosystems> [19] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/mshs-structure-function-information-processing> [20] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/6to-8vo-taller-23-montessori> [21] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/9no-12mo-taller-34-montessori> [22] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/radiocapsulas> [23] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/educacion-formal> [24] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/educacion-no-formal>