



## La huerta siembra

### la Salud



#### **Introducción**

Es importante en nuestra salud, el consumo de frutas y hortalizas. Nos encontramos en la mayor huerta de hortalizas de Europa, y tenemos que explotarlo.

Existen un gran número de enfermedades que nos preocupan hoy en día en nuestra sociedad, como son el cáncer, la diabetes, enfermedades cardiovasculares. Nuestras hortalizas alivian síntomas de enfermedades tan importantes como la hipertensión, la diabetes o regular problemas digestivos o del sistema endocrino.



#### **Objetivos**

Identificar muchos de esos beneficios realizando revisiones bibliográficas de la literatura, y realizar un estudio de las diferentes hortalizas más cultivadas de la zona y sus cualidades para la salud. Resaltar el trabajo del campo Almeriense para distribuir toda esa salud por las despensas de Europa y la Sanidad que presentan, y lo importantes que son para nuestra vida diaria.

#### **Métodos**

Realizar revisiones bibliográficas de la literatura siguiendo un protocolo explícito estandarizado, utilizando las palabras claves; Salud, Frutas y Hortalizas, Enfermedades y Beneficio. Se realiza una busca bibliográfica a través de Medline, Cuiden, Pubmed, Scielo, Sistema de Información científica Redalyc, Epistemonikos a través de la Biblioteca Virtual de la Salud.



#### **Resultados**

Las hortalizas de la huerta Almeriense presentan propiedades antioxidantes, como es el caso del tomate, llegando a combatir el cáncer, protegen nuestros corazones reduciendo los casos de enfermedades cardiovasculares, alergias y colesterol, haciendo disminuir el gasto en sanidad. Son ricos en vitamina A y C,  $\beta$ -caroteno y licopeno.

Los pepinos combaten cánceres de pecho, de ovarios, de útero y de próstata. Son útiles para tratar la presión sanguínea y ayudan a tratar la osteoporosis y a pacientes con Alzheimer.

El melón y la sandía son ricos en Vitamina A, en forma de Betacarotenos, retrasan el envejecimiento y previenen el cáncer.

La berenjena es un tónico digestivo que ayuda al hígado a disolver la grasa, como ocurre en la insuficiencia hepática.

El calabacín es un antiespasmódico y laxante, muy útil para tratar quemaduras. Tiene propiedades diuréticas y vermífugas.



#### **Conclusiones**

El reto de este estudio es que seamos conscientes de las ventajas que tenemos a nuestras manos y el valor energético de nuestros nutrientes. Debemos aprovechar los poderes que tienen nuestras hortalizas y para eso debemos dar a conocer todas las múltiples funciones saludables que tienen. Resaltar el tomate, por su licopeno, tiene una importante actividad antioxidante en la salud humana.



#### **Revisión bibliográfica**

- Anderson, J W, Smith B N, y Gustafson, N J; Health benefits and practical aspects of high-fiber diets, Crop & Food Research, Nueva Zelanda, 2005
- Olaiz G, Rojas R, Barquera S, Shamah T, Aguilar C, Cravioto P, et al. Encuesta Nacional de Salud 2009 Tomo II. México, DF: Instituto Nacional de Salud Pública y Secretaría de Salud.
- Pamplona R. El poder medicinal de los alimentos. Colección dimensiones de la salud física. España: Asociación Publicadora Interamericana (APIA) 2005