

CRUCÍFERAS. Las crucíferas son una familia de vegetales con más de 390 géneros y 3.000 especies. Entre las crucíferas existen muchas plantas cultivadas para alimento, siendo las más comunes ciertas verduras, como la col o repollo, la coliflor, las coles de Bruselas, el brécol o brócoli y el colirrábano o nabo gallego. Contienen cantidades sustanciales de compuestos isotiocianatos, que según una publicación del Dr. Hetch en la revista JOURNAL OF NUTRITION, en ensayos de laboratorio, demostraron ser efectivos como inhibidores de la inducción del cáncer en roedores tratados con sustancias carcinogénicas.