

## ¡Arcoíris de beneficios!

**Date :** 13 mayo, 2015



El consumo de frutas y vegetales deben de ser asunto diario en nuestra alimentación, ya que son protectores ante posibles enfermedades, aportan energía y fortalecen el organismo.

¿Sabías que el color de estos alimentos tiene que ver con los nutrientes que aportan? La meta debe de ser un organismo fuerte, sentirnos saludables y activos. Formá un arco iris en la mesa de tu familia ¡Animate!

La deficiencia de “color” en tu plato se puede transformarse en enfermedades, como colesterol, diabetes, osteoporosis o cáncer.

Cada color, una propiedad

Es bueno saber qué es lo que aporta cada uno de los grupos cromáticos en los alimentos, para aprovecharlos de una manera más productiva:

- Verde  
Son ricos en luteína, un potente antioxidante, así como también vitaminas C y K, ácido fólico, magnesio, calcio, fibras y potasio. Contienen una buena cantidad de clorofila.
- Rojo

Contienen una gran cantidad de vitamina C, licopeno (que reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares o cáncer), magnesio y fitoquímicos que aumentan nuestras defensas.

- **Naranja**  
Este tono indica la presencia de una gran cantidad de vitamina C, evita enfermarnos por gérmenes, virus y bacterias (refuerza el sistema inmune).
- **Amarillo**  
Cuentan con fuerte cantidad de vitamina C, así como también ácido fólico, magnesio, fibras y potasio. Mejoran la salud cardiovascular, la piel y las defensas.
- **Blanco**  
Son ricos en fibras, potasio, vitamina C y varios fitoquímicos. Por lo tanto, previenen algunos tipos de cáncer, enfermedades digestivas y cardíacas, equilibran los niveles de colesterol y presión arterial.
- **Azul o púrpura**  
Las frutas y verduras de color azul o púrpura son ricas en fitoquímicos con acción antioxidante, permiten disminuir el envejecimiento, neutralizan y eliminan los radicales libres y mejoran la salud en el tracto urinario.

Disfrutá de una dieta balanceada, aprovechá al máximo cada color y llená tu cuerpo de energía.