

LA IMPORTANCIA DE UNA ALIMENTACIÓN

Colorida

Las frutas y verduras de color verde conitenen luteína y β-caroteno, que disminuyen procesos degenerativos del cuerpo y ayudan a prevenir enfermedades oftalmológicas.

Rojo

Amarillo

Verde

La presencia de algunos carotenoides (α-caroteno y β-caroteno) hacen que varias frutas y verduras tomen un color narajna. Estas aportan beneficios para la visión y la piel, promueven el sistema inmune y previenen enfermedades cardiovasculares.

Naranja

El grupo de los flavonoides es el responsable de pigmentar algunas frutas y verduras de color amarillo y se relacionan con propiedades antioxidantes, anticancerígenas y con la prevención de enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares.

Las frutas y verduras de color rojo obtienen su tono gracias al licopeno, que es un pigmento natural con propiedades antioxidantes, anticancerígenas y antienvejecimiento celular.

Violeta

Estas frutas y verduras presentan un alto contenido de antocianinas, que les dan una coloración morada, azul o violeta. Tienen propiedades antioxidantes, anticancerígenas, antiinflamatorias y antitumorales.

Los distintos colores de las frutas y verduras nos ayudan a saber qué nutrientes contiene cada una de ellas. Es importante integrar todos los colores en nuestra dieta para conseguir una alimentación balanceada.