

# IMPORTANCIA DEL COLOR DE LOS ALIMENTOS Y SUS CARACTERÍSTICAS NUTRICIONALES

I

SOCIEDAD  
ANTICANCEROSA  
DE VENEZUELA  
J-00056059-5



Recordar:

Cuanto más diversos los colores de los alimentos que ponemos en la comida diaria, mucho mejor nuestra alimentación.

## Verdes

El grupo de los verdes es el que abarca mayor número de alimentos, entre frutas, verduras y vegetales. Este color es, para nuestro cerebro, sinónimo de fresco, natural y saludable.

Suelen ser vegetales ricos en luteína, un potente antioxidante, pero también con altos contenidos de ácido fólico, magnesio, fibra y potasio. Algunos de los alimentos de esta gama, como el aguacate o las espinacas, contienen zeaxantina, todos beneficiosos para:

- Equilibrar el sistema hormonal.
- Aliviar la ansiedad.
- Minimizan el riesgo de ciertos tipos de cáncer como el de ovario, el de mama y el de próstata.
- Favorecer el sistema cardiovascular.
- Mejoran el funcionamiento del hígado, a hacer mejor la digestión y prevenir el estreñimiento.

Los mejores alimentos de este grupo, con las mejores propiedades nutricionales, son el brócoli, la alcachofa, la acelga, las espinacas, los espárragos, la lechuga, el pepino y el aguacate.



## Amarillos y naranjas

Colores relacionados con la juventud, la alegría, la vitalidad, el buen humor, la luz, el sol y la atención.

En este grupo están los limones, las naranjas, las mandarinas, los duraznos, los pomelos, entre otros. También encontramos en este grupo, los carotenoides, responsables de la coloración naranja o amarilla, entre los que se encuentran alimentos como las zanahorias, la calabaza y el mango.

Son ricos en vitaminas A y C. También contienen ácido fólico, magnesio, fibra y potasio.

La vitamina A ayuda a cuidar nuestro sistema inmunitario; mientras la C es un potente antioxidante. Los alimentos de estos colores con carotenoides son perfectos para mejorar la salud cardiovascular, proteger la piel, combatir el envejecimiento y tratar enfermedades digestivas.

Ayudan a:

- Proteger la visión.
- Reforzar el sistema inmune.
- Mejorar la memoria.
- Proteger de los rayos UV.



# IMPORTANCIA DEL COLOR DE LOS ALIMENTOS Y SUS CARACTERÍSTICAS NUTRICIONALES

## ▶ II



### ● **Rojos y Morados**

Los alimentos rojos, brillantes y llamativos, muy ricos de comer.

Son las fresas, granada, tomate, pimiento rojo, uvas, moras, frambuesas, arándanos, etc.

Los alimentos de este color son otra fuente de vitamina C, magnesio y fitoquímicos. Contienen licopeno, un tipo de carotenoide. Los más oscuros aportan antocianinas.

Los alimentos rojos nos sirven para cuidar nuestro corazón y mantener una buena memoria. El licopeno, además de proteger nuestro sistema cardiovascular tiene un papel protector frente a varios tipos de cáncer.

Las antocianinas, responsables de los colores azul y morado, tienen efecto antioxidante.

Ayudan a:

- **Equilibrar el sistema hormonal.**
- **Aliviar la ansiedad.**
- **Minimizan el riesgo de ciertos tipos de cáncer como el de ovario, el de mama y el de próstata.**
- **Favorecer el sistema cardiovascular.**
- **Mejoran el funcionamiento del hígado, a hacer mejor la digestión y prevenir el estreñimiento.**



### ● **Blancos**

Los alimentos de este grupo son el ajo, la cebolla, champiñones, apio, plátano, el puerro o la col, nos aportan fotoquímicos como alcinas, antioxantinas e inulina que ayudan a mantener la presión arterial baja, combatir infecciones y actuar como alimento para las bacterias intestinales.

Son alimentos con alicina, un compuesto presente en la chirimoya, la pera, el melón, el ajo, la cebolla, la coliflor y los champiñones, entre otros.

Ayudan a:

- **Reducir el colesterol malo.**
- **Son buenas para el corazón.**
- **Equilibrar la presión arterial.**
- **Prevenir la diabetes tipo II.**

Debemos añadir también a nuestra dieta diaria legumbres, frutos secos, cereales integrales y alimentos de origen animal.

Procurar que las comidas sean coloridas y balanceadas, asegurando una alimentación saludable.



### **Referencia:**

<https://blog.oncosalud.pe/cuales-son-las-propiedades-de-los-alimentos-segun-su-color>

<https://www.lavanguardia.com/vivo/nutricion/20160226/4023641265/colores-alimentos-beneficios.html>