

LA IMPORTANCIA DE COMER CON COLORES

SABÍAS QUE

Los alimentos VERDES como:



Contienen luteína, un antioxidante que mejora la visión y la salud arterial y hepática. También tiene potasio, vitaminas C y K y ácido fólico.

Los alimentos AMARILLOS Y NARANJA como:



Son ricos en vitamina C y betacaroteno, ayudan a conservar una buena visión, mantener la piel sana y reforzar el sistema inmunológico.

Los ROJOS como:



Son ricos en fitoquímicos como el licopeno y los antocianinas, que mejoran la salud del corazón y disminuyen el riesgo de cáncer, también mejoran la memoria y contribuyen a disminuir las enfermedades del sistema urinario.

Los alimentos MORADOS como:



Sus antioxidantes y fitoquímicos que combaten el envejecimiento, disminuyen el riesgo de cáncer y preservan la memoria.

Los alimentos BLANCOS como:



Son ricos en fitoquímicos y potasio que ayudan a reducir los niveles de colesterol, bajar la presión y prevenir la diabetes.