



# La importancia de una alimentación **COLORIDA**

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

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.

## **AZUL Y MORADO**



## **ROJO**

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

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.

## **AMARILLO**



## **NARANJA**

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

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

## **VERDE**

