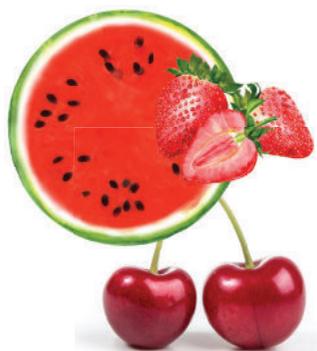




Hoja informativa sobre los beneficios del arcoíris



ROJO	ANARANJADO	AMARILLO	VERDE	AZUL/MORADO	BLANCO
<p>Los alimentos rojos son buenos para el corazón y de la sangre. Además, favorecen la función de las articulaciones.</p>	<p>Los alimentos anaranjados previenen el cáncer y reducen el riesgo de enfermedades cardíacas. También ayudan a los ojos y a la piel.</p>	<p>Los alimentos amarillos son buenos para la piel, el corazón, los ojos, la digestión y la salud inmunitaria.</p>	<p>Los alimentos verdes son buenos para los huesos, la desintoxicación del cuerpo y el fortalecimiento del sistema inmunitario.</p>	<p>Los alimentos azules y morados ayudan a absorber los minerales y pueden mejorar la memoria y la función cerebral.</p>	<p>Los alimentos blancos apoyan la inmunidad y el sistema circulatorio y pueden reducir el riesgo de cáncer.</p>

El color de una fruta o vegetal puede darnos mucha información sobre los beneficios que tiene. Vamos a explorar por qué nos debemos comer todos los colores del arcoíris.

También vamos a estudiar los beneficios de las frutas y verduras que contienen los colores del arcoíris: rojo, naranja, amarillo, verde, azul y violeta.

Las frutas y vegetales rojos son buenos para el corazón y la sangre. Contienen una gran cantidad de antioxidantes, como el licopeno y las antocianinas, que ayudan a eliminar las toxinas dañinas de las células. Además, contienen altos niveles de vitaminas A y C, que nos ayudan a mantener un buen estado de salud y el cuerpo libre de virus y bacterias perjudiciales.

Las frutas y vegetales pueden ayudar a prevenir algunos tipos de cáncer y son muy buenos para mantener los ojos sanos. También son una gran fuente de vitamina C y pueden ayudar a mantener las articulaciones y huesos sanos. Estos alimentos de colores vivos también contienen muchos antioxidantes, como las frutas y vegetales rojos. Al igual que el sol, las frutas y vegetales naranjas nos hacen sentir bien y comerlos puede mejorar nuestro estado de ánimo y bienestar mental general.

Las frutas y vegetales verdes son la gran fuente de energía de los alimentos de colores. Los alimentos verdes poseen también muchos beneficios. Ayudan en la digestión, contienen una gran cantidad de antioxidantes, refuerzan el sistema inmunitario, fortalecen los huesos, ayudan a protegernos contra enfermedades y a mantener una buena salud ocular. También contienen muchos minerales y vitaminas esenciales, como el calcio, magnesio, potasio y vitaminas B, C, E y K.

Las frutas y vegetales amarillos poseen muchos de los beneficios que los naranjas, pero los que son amarillos además son muy buenos para la digestión. Estos alimentos contienen potasio y son ricos en vitamina C. Asimismo, pueden ayudar a balancear el nivel de PH del cuerpo y a acelerar el metabolismo. Algunos alimentos amarillos, como los plátanos, también se pueden usar en la piel.

Las frutas y vegetales blancos y marrones también son muy importantes para nuestra salud general. Contienen una gran cantidad de fibra y potasio y tienen muchos antioxidantes que ayudan a prevenir el cáncer, mantienen el corazón sano y estimulan el sistema inmunitario. Son especialmente convenientes para la salud intestinal.

Las frutas y vegetales azules y violetas son esenciales para la función cerebral y la memoria. Contienen antocianinas, un antioxidante que puede atravesar la barrera hematoencefálica y ayudar directamente a la memoria. Estas mismas antocianinas además ayudan a controlar la absorción de grasas en el cuerpo y, por lo tanto, pueden ayudar a regular la obesidad. Esta función también las hace que sean importantes para la salud sanguínea y pueden ayudar a prevenir la formación de células cancerosas.

¡Comer cada color del ARCOÍRIS cada día nos ayudará a estar sanos y activos!