

# La dieta de los colores

## La dieta de los colores

[imprimir](#)



La [Fundación Española del Corazón](#) considera que las personas que comen habitualmente **frutas, verduras y legumbres** tienen entre un 20 y un 30% menos riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

A pesar de que todos conocemos la importancia de tomar 5 piezas de frutas y verduras al día, no siempre lo cumplimos. Para darnos una solución, aparece la llamada **dieta de los colores**, defendida por el Instituto de Obesidad. Se trata de jugar con los distintos colores de las frutas y hortalizas, combinando los nutrientes y beneficios que aporta cada color. Hoy te hablamos de ella.

### **Cinco beneficios y mucho color**

1. **Azul y morado:** Alimentos como las berenjenas, moras, arándanos, ciruelas o uvas negras contienen una buena dosis de antioxidantes, que ayudan a proteger las células del organismo y cuidan nuestro corazón y sistema circulatorio.
2. **Rojo:** Este intenso color lo aportan los betacarotenos, presentes en fresas, cerezas, tomates o sandías. Este nutriente mantiene la salud de nuestra piel y posee un poder depurativo que nos ayuda a eliminar toxinas del cuerpo.
3. **Verde:** La lechuga, las espinacas, los kiwis o el brócoli son algunos de los alimentos que contienen este pigmento. Además de ayudarnos a prevenir el colesterol, mejora la circulación, nos aleja de enfermedades cardiovasculares y evita el estreñimiento.
4. **Blanco:** La col, la cebolla, los puerros, los nabos y las peras son estupendos aliados para reducir el “colesterol malo”, mantener baja la tensión arterial y fortalecer nuestras defensas.
5. **Naranja:** La naranja, el mango, la zanahoria, la mandarina o la calabaza, de tonalidad anaranjada o amarillenta, son ideales para cuidar nuestra vista y para mantener los huesos y dientes fuertes.

No es la primera vez que te animamos a llevar una [dieta cardiosaludable](#).  
Atrévete con la dieta de los colores y aprovecha todos los beneficios de frutas y hortalizas para conservar un corazón joven y vital.

Etiquetas

[dieta de los colores](#)

[vida sana](#)

[alimentos saludables](#)

[pigmentos](#)

[dieta equilibrada](#)

[Extractor de zumos](#)

## Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

## Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar