Los colores de los vegetales

2 de Febrero de 2023

Tiempo estimado de lectura: 2 min 30 sg

El consumo de 5 o más raciones de verduras y frutas al día puede prevenir muchos problemas de salud en el futuro. Por eso es muy necesario convertir esta práctica en habitual desde la infancia. Con frecuencia y para facilitar la aceptación de este tipo de alimentos hay que recurrir a la creatividad. Por ejemplo, podemos preparar tostadas de pan con tomate en el desayuno; puré de patata con zanahoria y puerro en vez de patatas fritas para acompañar la ración de carne; arroz con verduras; pasta con salsa de tomate natural etc

Cada color de los alimentos vegetales está asociado con distintas propiedades beneficiosas. Aprovechadlas comprando hortalizas variadas para combinar en los diferentes platos, tanto cocinadas cómo crudas.

Los vegetales de color verde son ricos en folatos, nutrientes indispensables para la salud vascular. Los compuestos presentes en la coliflor, en los grelos, en el brócoli, y en el repollo se asocian con un posible efecto protector frente a enfermedades neurodexenerativas en la edad avanzada y ciertos tipos de cáncer.

Los vegetales de color amarillo-naranja son ricos en sustancias precursoras de las vitaminas A y C. Protegen frente al daño oxidativo presente en la arteriosclerosis de los vasos sanguíneos. Sus funciones también ayudan a mantener una buena función visual.

Algunos vegetales como las espinacas, el repollo y el aguacate (aunque estén 'teñidos' de verde por la clorofila) contienen cantidades importantes de pigmentos amarillos como la luteína y la zeaxantina, que se acumulan en la retina y que están relacionados con el mantenimiento de la función visual.

Los vegetales de color rojo ayudan a una buena salud cardiovascular. El color rojo del tomate, de la sandía o del pomelo se debe a su contenido en licopeno, un compuesto que tiene capacidad antioxidante, y que está relacionado con un posible papel protector frente al cáncer de próstata.

Los vegetales de color morado acercan propiedades antiinflamatorias y vasoprotectoras por lo que ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares. Son ricos además en minerales, como el potasio y el magnesio.

Los vegetales de color blanco están asociados a la capacidad del organismo para combatir infecciones (ajo, cebolla, puerro etc.). Contienen también compuestos con función hipotensora y antiagregante, que son particularmente ricos en las manzanas, en las cebollas y en las uvas.

Xente con Vida

Color	Vegetales o frutas
	Coliflor, grelos, brécol, repollo
	Espinacas, repollo, aguacate
	Tomate, sandía, pomelo
	Berenjena, cebolla morada, uvas moradas
	Ajo, cebolla, puerro, manzanas, uvas blancas