

## La Ciudad y La Zona Salud

Para tener en cuenta

# Colores y variedad le aportan más nutrientes a la alimentación

Sabías que según su color, cada alimento nos aporta una variedad importante de nutrientes? Cuanto más color y más variedad en tu alimentación, más nutrientes le aportas.

por Andrea Purita\*

Vamos a conocer, entonces, cuáles pertenecen a cada color.

## Blanco

Cuáles son? Melón blanco, pera, bananas, ananás, uva blanca, coco, ajo, cebolla, coliflor, champiñones, pepino, papa, nabo, endibia, hinojo, rábano blanco, repollo blanco, espárrago blanco, apio.

Sabías que...? Estas frutas y verduras son ricas en fotoquímicos y en un mineral llamado potasio. Las propiedades de estos componentes son muy beneficiosas para el sistema circulatorio. previenen las enfermedades cardiovasculares, regulan la presión sanguí-



nea, reducen el colesterol y además previenen la diabetes tipo 2.

Son alimentos ricos en vitaminas del complejo B, importante para equilibrar el sistema nervioso.

## Naranja y amarillo

Cuáles son? Zanahoria, calabaza, zapallo, pimiento amarillo, tomate amarillo, choclo, chaucha amarilla, mandarina, mango, naranja, pomelo, papaya, nispero, durazno, damasco, melón amarillo.

Sabías que...? Los carotenoides, responsables del color naranja de la piel, son sustan-

cias precursoras de la vitamina A. Esta vitamina ayuda a mantener bien la vista, fortalece el sistema inmune y evita lesiones en la piel.

Los alimentos de color naranja claro tienen también flavonoides, un componente con propiedades antiinflamatorias, antihistamínicas y antioxidantes. Son alimentos ricos en vitamina C, ácido fólico y beta-caroteno.

## Rojo

Cuáles son? Pimientos rojos, rabanitos, tomates, frutillas, guayaba, membrillo, cerezas, granadas, manzanas

rojas, sandía.

Sabías que...? Los alimentos de color rojo suave como los de color rojo intenso y los rojos oscuros pasando a morado, contienen una sustancia llamada licopeno.

Este componente tiene una fuerte capacidad antioxidante, además es una sustancia muy importante para los hombres, ya que protege contra el cáncer de próstata.

También ayudan a que nuestro corazón funcione correctamente, a mantener una buena memoria, disminuir el riesgo de cáncer y enfermedades del sistema urinario. El licopeno es un poderoso antioxidante. Son alimentos ricos en vitamina A y C, hierro y potasio.

## Morado

Cuáles son? Ciruelas frescas y pasas, remolachas, uvas moradas y pasas, arándanos, moras, repollo morado, berenjenas.

Sabías que...? Estos alimentos contienen los fitoquímicos, antocianina y fenólicos. Las frutas y verduras que son de color azul brillante o mora-

do ayudan a prevenir los efectos del envejecimiento.

También ayudan en la protección contra algunos tipos de cáncer, al funcionamiento de la memoria y a la salud de las vías urinarias. Además ayudan a evitar el envejecimiento prematuro. Son alimentos ricos en fibras, antioxidantes, hierro y vitaminas.

## Verde

Cuáles son? Acelga, albahaca, alcauciles, espinacas, lechuga, palta, pepino, brócoli, repollito de Bruselas, col rizada, col china, chauchas, cebolla de verdeo, achicoria, pimiento verde, espárragos, kiwi, lima, manzana verde.

Sabías que...? El color verde de estos alimentos se debe a la presencia de la clorofila, una sustancia que ayuda a prevenir el cáncer. Además, son alimentos que aportan pocas calorías.

Las hojas verdes tienen un alto contenido de hierro, ácido fólico y vitamina C, que son nutrientes que fortalecen nuestro sistema inmunológico. Son alimentos ricos en potasio, vitaminas C y K y ácido fólico ■

## La importancia del consumo de frutas

Las frutas nos ofrecen una gran variedad de colores y formas, pero además, son los alimentos que nos aportan nutrientes y vitaminas naturalmente beneficiosas para nuestra salud.

Un desayuno que contenga variedad de frutas y colores, nos aportará un arco iris de nutrientes esenciales para comenzar el día con más energía.

La cantidad diaria recomendada es de 3 ó 4 frutas, tengamos cuidado de no excedernos en su consumo diario, ya que puede producirnos un significativo aumento de calorías, por su contenido de azúcares o hidratos de carbono de fácil absorción.

Si estás haciendo un plan para bajar de peso te recomiendo comer solo 2 frutas por día.

En esta oportunidad quiero destacar algunas de ellas y bien vale que nos acerquemos a las fruterías y tratemos de conseguirlas.

### La palta, aliada de nuestras arterias

La palta contiene grasas de muy buena calidad. Lo ideales que del 20 al 25% de las grasas de nuestra alimentación diaria estén cubiertas por grasas de buena calidad.

Sabías que...? La vitamina E previene enfermedades cardiovasculares y degenerativas. Reduce el nivel de LDL (colesterol malo) evitando que obstruya las arterias, aumentando el HDL (colesterol bueno). Contiene grasas que protegen nuestro corazón y son beneficiosas para el organismo, por ello es considerado un alimento de alto poder nutricional. Para la piel nos ayuda a tratar proble-

mas de eccemas y dermatitis.

### La papaya, amiga del intestino

Si haces ensalada de frutas, es recomendable agregar la papaya en el momento de servirla ya que ablanda las otras frutas por su contenido en papaína. Además la papaína (enzima) impide la coagulación de la gelatina.

Sabías que...? Las semillas de papaya horneadas se utilizan como granos de pimienta. Por su alto contenido en fibra, ayudan a mejorar la constipación y actúan como un laxante suave. Facilitan el bronceado gracias a que contiene gran cantidad de carotenos. Eliminan los parásitos intestinales. Refuerzan la inmunidad gracias a su alto contenido en vitamina C. Facilitan la digestión y calman el dolor e inflamación del estómago gracias que contienen papaína.

### El kiwi, pura vitamina C

Si sufrís constipación, lo mejor es comer, todos los días, un kiwi en ayunas, tendrás un laxante natural y un gran aliado que te aportará la dosis necesaria de vitamina C.

Sabías que...? Mejora el tránsito intestinal, evitando la constipación. Refuerza el sistema inmunitario y favorece la absorción del hierro. Es una excelente fuente de vitamina C, un solo kiwi contiene el doble de vitamina C que una naranja. Comiendo un kiwi por día cubrimos la mitad del requerimiento de vitamina C por día para un adulto. También es rico en vitamina E, retrasando el proceso de envejecimiento.

### La lima, gran desintoxicante

La lima es altamente desintoxicante

y se recomienda para aliviar problemas digestivos.

Sabías que...? Contienen un 94% de agua. Posee hidratos de carbono y vitamina C. Contienen magnesio, potasio, ácido fólico, ácido cítrico, flavonoides, aceites esenciales, beta-caroteno, antioxidantes y sustancias de acción astringente. Tienen propiedades anticancerígenas, desintoxicantes, depurativas y reconstituyentes.

Contribuye a reforzar el sistema inmunológico, combate el estrés, enfermedades de la piel, la gota, artritis, la diarrea, así como problemas cardiovasculares y degenerativos.

### El ananá, gran diurético

El ananá contiene una enzima llamada bromelina, que ayuda a aliviar la inflamación y los dolores causados por la artritis. También actúa como un diurético. Además contiene gran cantidad de hierro, calcio, vitamina A y fibra. Disminuye la hipertensión.

### El mango, fruto protector

Fruto altamente recomendado para las mujeres embarazadas por el aporte de ácido fólico, vitamina fundamental que reduce el riesgo de malformaciones congénitas.

Sabías que...? Posee vitamina A, esencial para una correcta visión, ayuda a conseguir un buen estado de la piel y mucosas, y previene infecciones respiratorias. Interviene en la formación de los glóbulos rojos, colágeno, huesos y dientes y favorece la absorción del hierro presente en los alimentos. Previene la caída del cabello, alivia los problemas

de la piel, la debilidad muscular y los trastornos de origen nervioso.

### La banana, pura energía

Es fuente de energía, con alto contenido en potasio y fibra. Un 76% de su composición es agua. Con respecto a su composición en hidratos de carbono:

En las bananas maduras, aumenta su contenido en hidratos de carbono simples o azúcares, como glucosa, sacarosa y fructosa.

Si eres diabéticos pueden consumir una banana 2 ó 3 veces por semana y si estás haciendo un plan para bajar de peso, puedes comer una banana una vez por semana.

Sabías que...? La banana contiene ácido fólico, fundamental para prevenir ciertos tipos de anemias y malformaciones en el feto. Aporta gran cantidad de potasio (importante para prevenir calambres) magnesio y fósforo, entre otros minerales.

### El coco, una fruta supernutritiva y con muchas calorías

Es bueno para cuidar nuestra piel, otorga suavidad, lozanía y tonificación. Sabías que...? Dos cocos al día pueden cubrir las necesidades energéticas de una persona para afrontar un día activo. Contiene gran cantidad de fibra. Fuente importante de potasio, magnesio, calcio y fósforo ■

\*Nutricionista y dietista. Autora del libro "Ni prohibido ni permitido. Cómo cambiar los hábitos alimentarios y lograr tu peso ideal"