

Recomendaciones nutricionales

Verde

Acelgas, apio, espinacas, pepino, brócoli, repollo, palta y kiwi, son algunos frutos verdes que contienen luteína, un antioxidante que refuerza la visión. Reduce la inflamación. También poseen potasio, vitamina C y K, ácido fólico y magnesio. Tienen mucha agua y pocas calorías.



Naranja - Amarillo

Zanahoria, calabaza, mango, pomelo, naranja y mandarina, son ricos en vitamina C y betacarotenos que ayudan a conservar una buena visión, mantener la piel sana y reforzar el sistema inmunitario. Nutre nuestra piel y la protege previniendo las arrugas.



Rojo- Morado

Remolacha, tomate, sandía, cerezas, frambuesas, uvas y fresas.

Son ricos en fotoquímicos como el licopeno y las antocianinas, que mejoran la salud del corazón, disminuyendo el riesgo de cáncer y preservan la memoria. Ayudan a disminuir el colesterol, mejora la circulación sanguínea.



DISFRUTA DE LOS COLORES DE LAS FRUTAS Y VERDURAS