



El arcoiris de nutrientes

Fitonutrientes & Antioxidantes

Una dieta bien balanceada que incluya una variedad de colores ayuda a garantizar que le proporcione a su cuerpo compuestos beneficiosos que incluyen fitoquímicos y antioxidantes. Los fitoquímicos son compuestos no nutritivos en frutas, verduras, granos integrales y otros alimentos vegetales que pueden reducir el riesgo de enfermedades crónicas importantes. Los antioxidantes son sustancias que previenen el daño a las células por parte de los radicales libres.

	Fuentes de comidas	Fitoquímicos/Antioxidantes	Beneficios
 <p>Rojo</p>	<p>Tomates Toronja rosadas Pimientos rojos Melón Frambuesas</p>	<p>Licopeno, carotenoides, luteína, antocianinas, ácido elágico, elagitaninos, flavonas,</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Anti-inflamatorios, antioxidantes, modulación inmunológica y salud cardiovascular
 <p>Naranja</p>	<p>Calabaza Batata Mameya Zanahorias Naranjas Melocotones</p>	<p>Alfa-caroteno, beta-caroteno, beta-criptoxantina, bioflavonoides, curcuminoides</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Antioxidantes de tejidos liposolubles, sistema inmunológico, visión, salud osea y piel.
 <p>Amarillo</p>	<p>Limonos Papaya Melocotones Piña Pimientos</p>	<p>Gingerol, luteína, nobiletina, prebiótico, fibras, rutina, zeaxantina, Vitamina C</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Regulación y motilidad gástrica, impacto glucémico, apoyo al microbioma intestinal, articulaciones y piel saludables
 <p>Verde</p>	<p>Acelgas Kale Espinaca Brócoli Coles de Bruselas</p>	<p>Oleuropeína, fitoesteroles, silimarina, sulfurafano, taninos, teaflavinas, tirosol, vitexina. luteina</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Antioxidante, ayuda a los vasos sanguíneos, favorece la circulación, salud osea, sistema inmune, salud digestiva
 <p>Azul</p>	<p>Moras Higo Ciruelas Arándanos Maíz</p>	<p>Antocianidinas, flavonoides, ácidos fenólicos, proantocianidinas, pterostolbeno, resveratrol, estilbenos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Antioxidantes, apoyo cognitivo, equilibrio del estado de ánimo saludable, papel en la salud neuronal
 <p>Morado</p>	<p>Vino Uvas Remolacha Papas Repollo</p>	<p>antocianinas, resveratrol y ácido hidroxicinámico, Vitamina C, magnesio</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Salud cardiovascular, prevención y manejo de cancer, antioxidante y salud cognitiva.
 <p>Blanco</p>	<p>Ajo cebollas Coliflor Setas Puerro Col</p>	<p>alcalinas, antoxantinas e inulina</p>	<ul style="list-style-type: none"> • presión arterial baja, combatir infecciones, microbiona, salud cardiovascular