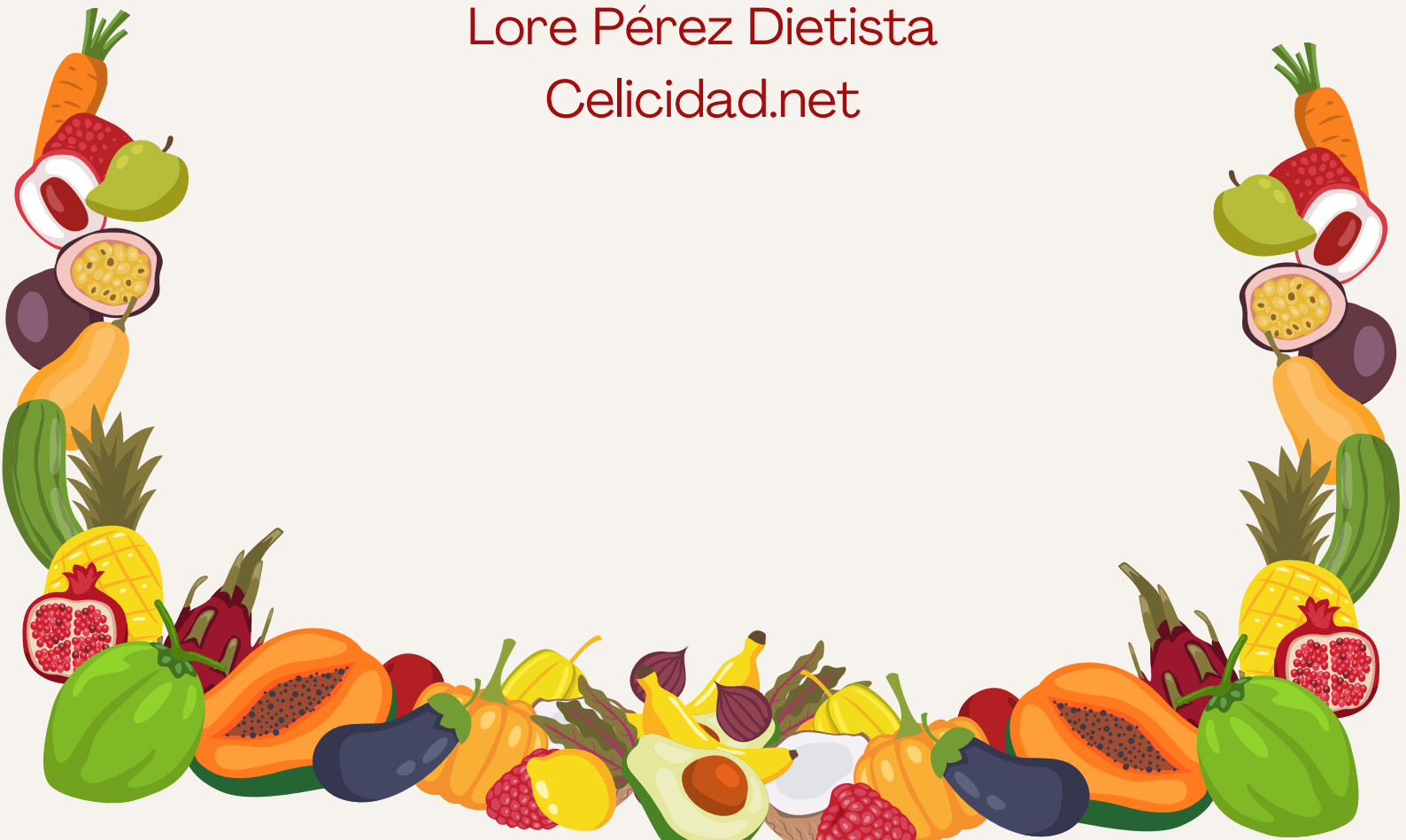


# Los colores de frutas y verduras

Lore Pérez Dietista  
Celicidad.net



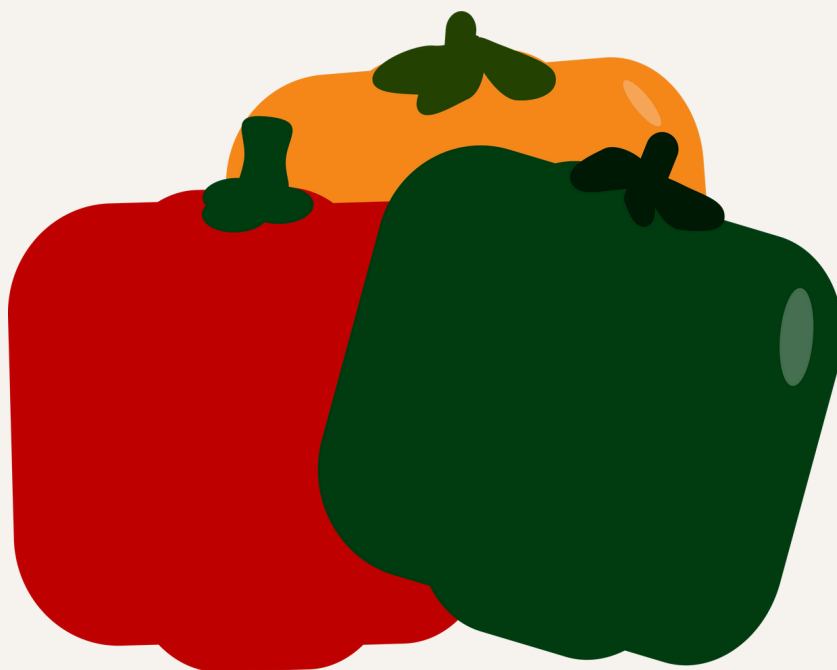
# Pigmentos y fitoquímicos

Las frutas y verduras son imprescindibles en nuestro día a día. Son de sobra conocidas sus bondades: fibra, agua, vitaminas, minerales, tienen pocas calorías, son súper versátiles y una delicia.

Recuerda esta premisa: cuántos más colores en tu plato, mejor!

Variedad de alimentos es variedad de nutrientes, y en este caso variedad de pigmentos y por lo tanto variedad de fitoquímicos y de propiedades.

Los fitoquímicos son compuestos bioactivos presentes en alimentos de origen vegetal que no aportan energía, pero intervienen en distintos procesos metabólicos. Los vamos a ver por pigmentos.



# Pigmentos y fitoquímicos

## CAROTENOS-NARANJA

Presentan propiedades antioxidantes y se asocia a protección frente a enfermedad cardiovascular, trastornos oculares y algunos tipos de cáncer.

Ej. Calabaza, zanahoria, naranja, mango, albaricoque...

## LICOPENOS - ROJO

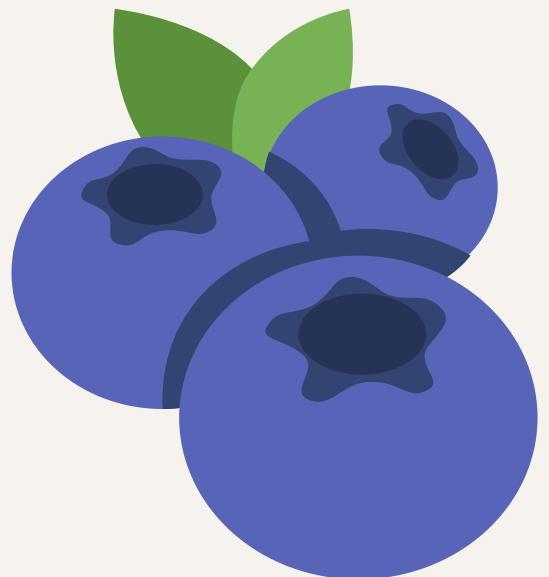
Pertenece a un subgrupo de Carotenos o Carotenoides, pero con un pigmento diferente y su máximo representante es el tomate. Tiene propiedades antioxidantes, antiinflamatorias, previene frente a enfermedades neurodegenerativas y también cardiovasculares, así como frente a algunos tipos de cáncer.

Ej: Tomate, rábano, sandía, col roja, granada...

## ANTOCIANINAS -MORADO

Se les atribuyen de nuevo propiedades antiinflamatorias, anticancerígenas y antioxidantes. Son polifenoles pertenecientes al grupo de los flavonoides.

Pueden tener también un tono rojo oscuro como en el caso de las frambuesas y también morado-azulado como los arándanos, una fuente maravillosa de antioxidantes.



## **BETACIANINA - GRANATE**

Se les atribuyen propiedades antisépticas y antiinflamatorias sobre todo en el aparato digestivo. Tienen un poder antioxidante muy importante protegiendo frente a los radicales libres y el envejecimiento celular.

Ej: Remolacha y granada.

## **CAROTENO-QUERCETINA-FLAVONOIDEOS -AMARILLO**

Tienen propiedades antivirales, protectoras frente a la enfermedad cardiovascular, propiedades analgésicas y también anticancerígenas.

Ej: Limón, pomelo, manzana, cebolla... Están presente en prácticamente todas las frutas.

## **CLOROFILA Y COMPUESTOS SULFUROSOS - VERDE**

Tienen propiedades anti cancerígenas, son ricas en folatos y en vitaminas del grupo B, C y E. Normalmente son buenas fuentes de calcio, magnesio y hierro.

Ej\_ Brócoli, alcachofas, lechuga, espinacas, berro. Pueden ser la base de un buen plato de verduras en cruda que nos aportarán además más fibra.

