

Los colores y propiedades de vegetales y frutas

13 mar 2023

Los colores de las frutas y hortalizas podrían servir como guía para conocer sus propiedades nutricionales y beneficios. ¡Aprende a identificarlos y prepara un plato colorido, nutritivo, variado y equilibrado!

Alimentos de color rojo

Las frutas de color rojo como las fresas, frambuesas, granada, sandía o los vegetales como los tomates, rábanos y pimientos rojos se caracterizan por reducir el riesgo de cáncer, protegen la piel del sol, ayudan a bajar el colesterol, aumentan la salud del corazón y favorecen el rejuvenecimiento celular.

Todo ello es gracias al fitoquímico llamado licopeno, una sustancia que se encuentra de forma natural en los vegetales y frutas de color rojo y naranja y posee efectos antioxidantes.

Algunas ideas de platos baratos, fáciles y cargados de vitaminas serían una [ensalada de sandía y tomate](#) [/shared/.content/recetas/322-Ensalada-de-sandia-y-tomate.html], una [sopa fría de tomate, con fresas y crujiente de pimientos](#) [/shared/.content/recetas/346-Sopa-fria-de-tomate-con-fresas-y-crujiente-de-pimientos.html] o [hummus de remolacha y pimiento](#) [/shared/.content/recetas/335-Hummus-de-remolacha-y-pimiento.html].

Vegetales y verduras blancas

Los alimentos de color blanco se caracterizan por su contenido en potasio y flavonoides que actúan como antioxidantes, mejoran la salud de nuestro sistema nervioso, ayudan a regular el colesterol y la presión arterial.

Entre todos los vegetales blancos podemos encontrar ajo, nabo, puerro, coliflor o cebolla, todos ellos se pueden cocinar al vapor o como ingrediente, porque son fáciles de incluir en cualquier receta. Como ejemplos, se podría elaborar una [crema de manzanas con puerros](#) [/shared/.content/recetas/327-Crema-de-manzanas-con-puerros.html], [coliflor con salsa de espárragos y hierbas](#) [/shared/.content/recetas/333-Coliflor-con-salsa-de-esparragos-y-hierbas.html] o una [sopa de cebolla](#) [/shared/.content/recetas/331-Sopa-de-cebolla.html].



Verduras y frutas verdes

Como hortalizas verdes se encuentran las espinacas, espárragos, col rizada, lechuga, brócoli, coliflor, acelgas, kale, repollo, calabacín, pimiento verde, pepino, aguacate, alcachofas, berros, habichuelas verdes, apio y habas. Las frutas de color verde se reducirían al kiwi o la pera.

Las verduras y frutas verdes contienen vitamina C, K, E y folato, un nutriente necesario para la producción del ADN y nuevas proteínas, ayuda en el trabajo celular y puede prevenir anemias. También son muy ricas en luteína, un nutriente que las hace perfectas para la salud ocular, para eliminar el exceso de estrógeno y para proteger al estómago de posibles reflujo.

Verduras y frutas moradas

Los alimentos de tonos morados tienen un gran poder antioxidante y pueden prevenir enfermedades cardiovasculares, gracias a la presencia de antocianinas, que actúan contra los radicales libres y son antiinflamatorias, o el resveratrol, sustancia que estimula la salud cardíaca.

Estas sustancias tan beneficiosas para la salud y para el cerebro pueden encontrarse en las berenjenas, remolacha, col lombarda, ciruelas, arándanos, higos, uvas o cebollas moradas.

Alimentos de color amarillo y naranja

Los alimentos de color amarillo son reconocidos por la luteína y la gran cantidad de vitamina C que contienen. En el caso de los alimentos de color naranja destaca el betacaroteno, un antioxidante natural que ayuda a mejorar el sistema inmune, la piel y la vista.

Entre todas las frutas que hay, donde se encuentra una mayor variedad es en el grupo de las de color amarillo anaranjado, como piña, limón, plátano, papaya, naranja, mandarina, caqui, melocotón, albaricoque, níspero y maracuyá. En cambio, hortalizas de color amarillo o naranja existen menos variedades como la zanahoria, la batata, el pimiento amarillo o el repollo.