

Qué nos aportan los alimentos según su color

Para beneficiarnos de todas las propiedades de los alimentos es conveniente mezclar diferentes colores en nuestros platos. Así nos aseguraremos de que nuestra dieta es equilibrada y saludable

¿Sabías que los alimentos tienen diferentes propiedades para la salud según color? Esta diferenciación los divide en seis grupos que nos aportan diferentes beneficios, todos ellos imprescindibles para nuestro organismo.

Te explicamos cuáles son estos grupos, qué alimentos incluyen y qué funciones tienen con el fin de que puedas incluirlos en tu dieta diaria.

Color blanco

Los alimentos de color blanco son ricos en minerales como el potasio, el selenio o el azufre según el alimento, y tienen las siguientes propiedades:

- Mejoran la circulación
- Combaten la retención de líquidos
- Actúan como antibióticos naturales combatiendo infecciones y subiendo las defensas
- Tienen función expectorante, que nos ayuda a eliminar mucosidad

¿Cuáles son algunos de estos alimentos blancos?

- El ajo
- La cebolla
- El champiñón
- Las almendras
- Las nueces
- El arroz integral
- El coco
- El puerro
- La quinoa
- La chirimoya
- El noni
- El jengibre



Color rojo

El color rojo es un poderoso antioxidante que indica que esos alimentos son ricos en licopenos y antocianinas, los cuales le otorgan propiedades para:

- Proteger el corazón
- Mejorar la circulación
- Aumentar la libido
- Prevenir el [cáncer](#)
- Mejorar la salud del aparato urinario
- Mantener una buena memoria

Algunos de estos alimentos son los siguientes:

- Frutos rojos
- Granada
- Manzana roja
- Tomate
- Sandía
- Pimiento rojo

- Rábano
- Azafrán
- Escaramujo
- Cayena



Colo amarillo y naranja

En estos dos colores incluimos los alimentos que van del color amarillo al naranja, que son la mayoría, de sabor más bien dulce, y que son ricos en los famosos betacarotenos, beneficiosos para:

- Proteger la piel
- Prevenir el cáncer
- Combatir el envejecimiento
- Mejorar las enfermedades articulares y óseas
- Tratar las enfermedades digestivas
- Mejorar la visión

Destacamos algunos de estos alimentos:

- Frutas cítricas
- Albaricoque
- Mango
- Melocotón
- Níspero
- Papaya
- Piña
- Calabaza
- Zanahoria
- Boniato
- Avena
- Centeno
- Cúrcuma
- Maíz
- Patata



Color verde

El verde, vegetal por excelencia, es el color del hígado, un órgano imprescindible para nuestra salud. Este color nos aporta propiedades depurativas y buenas cantidades de ácido fólico, magnesio y clorofila que nos ayudan a:

- Mejorar el funcionamiento del hígado y la digestión en general

- Previene el estreñimiento
- Previene las enfermedades cardiovasculares
- Limpiar nuestro organismo de toxinas
- Mejorar la visión
- Garantizar la buena salud del feto en el embarazo
- Mantener blancos nuestros huesos, músculos y dientes

Encontramos estos alimentos de color verde:

- Aguacate
- Kiwi
- Uva verde
- Espinaca
- Acelga
- Alcachofa
- Brécol
- Guisante
- Calabacín
- Col
- Espárrago verde
- Alfalfa
- Aloe vera
- Perejil
- Pistachos
- La mayoría de plantas medicinales



Color morado

El color azulado o morado nos aporta grandes beneficios antioxidantes gracias a su contenido en antocianinas, y es quizás uno de los colores menos consumidos. Sin embargo, es imprescindible para:

- Combatir el envejecimiento
- Prevenir el cáncer
- Prevenir y tratar enfermedades urinarias como la cistitis
- Preservar la memoria
- Mejorar los problemas de visión
- Relajar nuestro sistema nervioso

¿Cuáles son estos alimentos?

- Frutos del bosque morados, como el arándano o la mora
- Ciruelas
- Higos
- Uva negra
- Berenjena
- Col lombarda
- Remolacha
- Açaí

- Patata morada
- Lavanda



Color oscuro

El color oscuro incluiría los alimentos que van del color marrón al negro, que tienen las siguientes propiedades:

- Son estimulantes, por lo que nos proporcionan energía
- Mejoran la salud del aparato urinario
- Tienen propiedades digestivas y mejoran el funcionamiento intestinal

¿Qué alimentos son de color oscuro?

- Café
- [Cacao](#)
- Algarroba
- Chía
- Ciruelas y uvas pasas
- Clavo de olor

- Comino
- Dátiles
- Garbanzos
- Lentejas
- Guaraná
- Maca
- Lino
- Pimienta
- Regaliz

Dado que estos alimentos proporcionan tanta energía conviene consumirlos en cantidades moderadas, a excepción de aquellas personas que tengan un alto rendimiento físico o mental.



¿Por qué debemos fijarnos en los colores?

Una alimentación equilibrada no sólo debe seguir las orientaciones de la famosa pirámide nutricional, sino que también debería tener en cuenta los colores, e **incluir diariamente alimentos de cada color**, tanto crudos como cocinados. Si sufrimos alguna enfermedad aumentaremos el consumo de los alimentos que nos ayuden a tratarla, pero sin olvidarnos de los otros grupos.

Además, los colores consiguen un efecto visual que también nos equilibra a través de la vista.

Una buena manera de combinar varios de estos colores es preparando habitualmente **ensaladas variadas de vegetales y/o de frutas**. Por ejemplo, podemos preparar una ensalada con:

- Lechuga y rúcula
- Cebolla cruda cortada bien fina
- Zanahoria rallada
- Manzana a trocitos pequeños
- Semillas de granada
- Pasas de Corinto
- Remolacha rallada o cocida

En esta ensalada encontramos todos los colores. La aliñaremos con aceite de oliva virgen extra, unas gotas de vinagre de manzana, sal marina y sésamo tostado.