

# ¿Tiene importancia el color de frutas y vegetales?

El color de estos alimentos puede indicar que tipo de beneficios o nutrientes aportan a nuestro organismo. Además muestra si el alimento está fresco o no, y el mejor momento para consumirla.

## Azul/Morado

Aportan vitamina C, compuestos fenólicos y antocianinas. Destaca su efecto antioxidante.

Berenjenas, arándanos, ciruelas, moras entre otras

## Rojo

Contienen vitaminas del tipo A, B9, C y minerales como el potasio. Tienen efecto antioxidante y antiinflamatorio.

Fresas, tomates, cerezas, frambuesas, arándanos, remolachas o pimientos

## Amarillo/Naranja

Encontramos betacaroteno, necesario para producir vitamina A, asimismo contienen vitamina C, ácido fólico y minerales como el potasio.

Piña, melón, maíz, mango, limón, calabaza, melocotón, zanahoria, patata

## Verde

Contienen vitaminas del tipo A, C, B9 Y K, además de sustancias como la luteína y la zeaxantina.

Kiwi, brócoli, acelgas, perejil, col, lima, calabacín, aguacate, espinacas, pera o espárragos destacan

## Blanco

Nos aportan vitamina C, B2, B3 y B9, y minerales como el potasio. Tienen efecto antioxidante y ayudan a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Cebollas, ajos, puerros, coliflor, champiñones o plátanos