

NUESTRO PLATO:

UNA GRAN PALETA DE PINTOR

Los múltiples colores de las *frutas y verduras* se deben a que contienen diferentes pigmentos, sustancias que además de resaltarlos los diferencian según las propiedades que aportan a nuestro cuerpo. Por ese motivo es tan importante al momento de ingerir alimentos, que exista una gran variedad de colores en el plato.

A continuación detallamos las cualidades y aportes de cada alimento según su color:

<p style="text-align: center;"><u>VERDE</u> (Espinaca, Chauchas, Kiwi, Manzana, Brócoli, Acelga, Lechuga, etc.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mejora la salud visual , fortalece los huesos y los dientes - Disminuye padecer ciertos tipos de cáncer 	<p style="text-align: center;"><u>AMARILLO Y NARANJA</u> (Naranjas, Zanahorias, Calabaza, Maíz, etc.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mejoran la salud visual, contribuyen a mantener sano el corazón - Fortalecen el sistema inmunológico 	<p style="text-align: center;"><u>BLANCO</u> (Banana, Pera, Repollo, etc.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Contribuye a mantener sano el corazón, controla los niveles de colesterol bueno
<p style="text-align: center;"><u>MARRON</u> (Café, Cacao, nueces, etc.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Contribuye al funcionamiento del intestino, ayuda a controlar en colesterol 	<p style="text-align: center;"><u>AZUL Y MORADO</u> (Mora, Uva, Berenjena, etc.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Contribuye a la salud del aparato urinario , estimula la función de la memoria, promueve un envejecimiento saludable 	<p style="text-align: center;"><u>ROJO</u> (Tomate, Frutilla, Sandía, Morrón, Manzana, etc.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Contribuye a mantener el corazón sano , estimula la función de la memoria y contribuye a la el aparato urinario

¡Visítanos en la web y léenos a color!