

Tu dieta en colores

Cada color de los alimentos que ingerimos aporta un beneficio diferente para la salud. A mayor cantidad de colores consumidos al día, más seguridad se tiene de que se está comiendo bien.



azul
morado

Ayuda a combatir las alergias
Combate las infecciones urinarias
Relaja el sistema nervioso

rojo

Tonifica el corazón y favorece la circulación
Estimula la memoria
Previene algunos tipos de cáncer

verde

Ayuda al mantenimiento de huesos y dientes
Potencia la visión
Reduce el riesgo de malformaciones fetales

blanco

Aumenta las defensas y el sistema inmune
Reduce los niveles de colesterol
Previene la diabetes del tipo II

naranja
amarillo

Trata enfermedades digestivas
Mantiene la piel joven
Refuerza el sistema inmune