

LOS COLORES DE LOS ALIMENTOS



ROJOS

Contienen el pigmento **licopeno**, responsable de su color rojizo¹.



Tomate: Fuente de **vitamina C**^{2,3} que contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario⁴.



Fresa: Fuente de **vitamina E**^{2,3} que contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo⁴.

VERDES

Contienen compuestos llamados **luteínas**^{5,6}.



Kiwi: Rico en **vitamina C**^{2,3} que ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga⁴.



Apio: Fuente de **potasio**^{2,3} que contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso⁴.



AZULES

Contienen **antocianinas**, pigmento que les da su color azulado^{7,8}.



Arándanos: Fuente de **vitamina E**^{2,3} que contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo⁴.



Col lombarda: Fuente de **ácido fólico**^{2,3} que contribuye al crecimiento de los tejidos maternos durante el embarazo⁴.

AMARILLOS

Contienen **carotenoides**, que son los pigmentos que les dan color amarillo^{9,10}.



Maíz: Fuente de **ácido fólico**^{2,3} que contribuye a la formación normal de células sanguíneas⁴.



Piña: Fuente de **vitamina C**^{2,3} que mejora la absorción del hierro⁴.



BLANCOS

Contienen **alicina**, presente en el ajo, cebolla... y **sulforafanos** en la coliflor¹¹.



Ajo: Fuente de **fósforo**^{2,3} que contribuye al mantenimiento de los huesos y dientes en condiciones normales⁴.



Coliflor: Rica en **vitamina C**^{2,3} que contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo⁴.

1. Bojorquez RMC, Gonzalez J, Sánchez P. Propiedades funcionales y beneficios para la salud del licopeno. Nutr Hosp. 2013; 28(1): 6-15. <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v28n1/02revision02.pdf>

2. Base de Datos Española de Composición de Alimentos (BEDCA). Disponible en: <https://www.bedca.net/bdpub/index.php>

3. REGLAMENTO (CE) No 1924/2006 DEL PARLAMENTO EUROPEO Y DEL CONSEJO de 20 de diciembre de 2006 relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos.

4. REGLAMENTO (UE) No 432/2012 DE LA COMISIÓN de 16 de mayo de 2012 por el que se establece una lista de declaraciones autorizadas de propiedades saludables de los alimentos distintas de las relativas a la reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y la salud de los niños.

5. Bernstein PS, Li B, Vachali PP, et al. Lutein, zeaxanthin, and meso-zeaxanthin: The basic and clinical science underlying carotenoid-based nutritional interventions against ocular disease. Prog Retin Eye Res. 2016;50:34-66. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4698241/>

6. Abdel-Aal el-SM, Akhtar H, Zaheer K, Ali R. Dietary sources of lutein and zeaxanthin carotenoids and their role in eye health. Nutrients. 2013;9;5(4):1169-1185. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3705341/>

7. Rosales LG, Extracción de las antocianinas de la col lombarda. Revista ingeniería y ciencia. 2015. Volumen 1. www.revistasguatemala.usac.edu.gt/index.php/rjyc/article/view/1031/914

8. Khoo HE, Azlan A, Tang ST, Lim SM. Anthocyanidins and anthocyanins: colored pigments as food, pharmaceutical ingredients, and the potential health benefits. Food Nutr Res. 2017;61(1):1361779. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5613902/>

9. Salinas Y, Saavedra S, Soria J, Espinosa E. Características fisicoquímicas y contenido de carotenoides en maíces (Zea mays L.) amarillos cultivados en el Estado de México. Agríc. Téc. Méx. 2008;34(3):357-364. <http://www.scielo.org.mx/pdf/agritm/v34n3/v34n3a11.pdf>

10. Ordoñez-Santos LE, Hurtado P, Duban O, Enith M. Concentración de carotenoides totales en residuos de frutas tropicales. Producción + Limpia. 2014;9(1):91-98. <http://repository.lasallista.edu.co:8080/ojs/index.php/pl/article/view/654/421>

11. Zacarias I, Speisky H, Fuentes J, et al. Los colores de la salud. Universidad de Chile. Gobierno de Chile. 2016 <https://inta.cl/wp-content/uploads/2018/05/Los-colores-de-la-salud.pdf>