

COMA EL ARCOÍRIS PARA MEJORAR SU SALUD

Sabía que comer una variedad de frutas y verduras coloridas puede cambiar su vida? El concepto de «comer el arcoíris» es una manera sencilla de observar su plato y asegurarse de que está obteniendo todos los nutrientes principales que su cuerpo necesita. Las frutas y verduras vienen en una gran variedad de colores. Cada uno de estos colores aporta nutrientes con beneficios específicos para la salud: pueden ayudar a combatir la inflamación, fortalecer su sistema inmunológico o favorecer el funcionamiento de su cerebro. Cuanto más colorido sea su plato, mayores serán sus beneficios para la salud.

POR QUÉ IMPORTA EL COLOR

Las frutas y verduras obtienen sus colores de pigmentos llamados fitoquímicos. Es posible que haya escuchado hablar del licopeno. Este es el pigmento que da a los tomates y las sandías su característico color rojo. El licopeno es conocido por su función en el apoyo a la salud del corazón. Más adelante en este artículo recorreremos el arcoíris y descubriremos los beneficios de cada color.

MANERAS FÁCILES Y ECONÓMICAS DE COMER EL ARCOÍRIS

Comer el arcoíris no tiene por qué afectar su presupuesto. Elija frutas y verduras frescas y coloridas cuando estén de temporada. Cuando no lo estén, las opciones enlatadas y congeladas son excelentes alternativas. Las mezclas de verduras congeladas, como las mezclas Normandy o California, o las verduras mixtas enlatadas pueden utilizarse como una opción rápida. Para obtener más consejos sobre la compra, visite [Nutrition.gov](https://www.nutrition.gov): [«Nutrición con un presupuesto limitado»](#).

Hay muchas comidas económicas que incluyen una variedad colorida de frutas o verduras. Las ensaladas son una opción obvia, pero ¿qué tal un salteado colorido, una ensalada de frutas o una sopa? Puede agregar champiñones, pimientos o brócoli a la pasta. Añada maíz y frijoles negros a su chili. Rellene sus enchiladas con calabacín y zanahorias. ¿Qué puede crear usted? ¿Necesita más inspiración? Explore la recopilación de recetas de [Nutrition.gov](https://www.nutrition.gov).

BENEFICIOS A LARGO PLAZO DE COMER EL ARCOÍRIS

Ahora profundicemos en cada uno de esos colores y en cómo pueden mejorar su salud. Esta lista es solo una muestra de algunos de los nutrientes y beneficios que se encuentran en cada color. En otras palabras, ¡cada color ofrece mucho más de lo que se menciona aquí!

- ◆ **Rojo:** licopeno y antocianinas – pueden proteger contra el cáncer, disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas, reducir la inflamación y favorecer la función cerebral.
- ◆ **Naranja y amarillo:** carotenoides – pueden favorecer la salud ocular y la función inmunológica.
- ◆ **Verde:** clorofila, indoles y otros compuestos – pueden proteger contra el cáncer, ayudar en la reparación de los tejidos y la desintoxicación, y fortalecer el sistema inmunológico.

- ◆ **Azul y morado:** antocianinas y resveratrol – pueden mejorar la salud cerebral y la memoria, reducir la inflamación y disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas.
- ◆ **Blanco y marrón:** antocianinas, alicina y quercetina – pueden ayudar a mantener niveles saludables de colesterol y presión arterial, favorecer la salud cardíaca y la función muscular, reducir la inflamación, proteger contra el cáncer y fortalecer el sistema inmunológico.

COMIENCE A COMER DE MANERA COLORIDA HOY

No tiene que cambiar por completo su alimentación de la noche a la mañana. Puede comenzar con pequeños cambios llenos de color que, con el tiempo, pueden generar grandes beneficios para la salud. Tal vez pueda comprometerse a agregar un color más a su plato hoy. O quizá pueda intentar incluir dos o tres colores en su próxima comida. Elija lo que elija, es un paso en la dirección correcta y lleno de color.

Publicado inicialmente en noviembre de 2024, escrito por Brandy Kuebler, RDN, LD.

Actualizado en septiembre de 2026 por el Consejo de Acción Nutricional del Estado de Nevada (SNAC, por sus siglas en inglés).