



COLEGIO AURORA DE CHILE

HABLEMOS DE LOS COLORES DE NUESTRO HUERTO

AULA SIN MUROS

PAZ ALIAGA
NUTRICIONISTA

HOY HABLAREMOS
SOBRE LAS
CARACTERÍSTICAS
NUTRICIONALES DE
LOS VEGETALES

Verde

Este grupo aporta pocas calorías y tienen un gran valor alimentario por su riqueza en vitaminas (especialmente A, C, el complejo B, E y K), minerales como magnesio y potasio y fibra. El color verde se debe a la presencia de la clorofila. Las verduras de color verde oscuro se caracterizan por ser buen aporte de folatos, que son indispensables para la adecuada función y desarrollo del cerebro. Por ejemplo, la luteína y la zeaxantina de la familia de los carotenoides, que se encuentran en la espinaca y el brócoli entre otros vegetales, tienen propiedades antioxidantes y ayudan a proteger los ojos al mantener la retina en buen estado. Las crucíferas, como el repollo, los repollos de bruselas y el nabo, contienen ciertos fitoquímicos que se han asociado a la reducción del riesgo de tumores cancerígenos. Lechuga, apio, repollo, achicoria, berro, acelga, espinaca, kiwi, palta, lima, uva verdes, guayaba, rúcula, endivia, alcachofas, zapallitos italianos, tunas, brócoli, repollos de bruselas, perejil, cilantro, aloe vera, habas, arvejas, porotos verdes, puerros, ciboulette, pepino y espárragos.



Amarillo - Anaranjado

Estas verduras y frutas aportan principalmente caroteno, sustancia que favorece la formación de vitamina A y tiene efecto antioxidante. El caroteno se aisló por primera vez a partir de la zanahoria, hortaliza a la que debe su nombre. Este grupo se caracteriza también por ser una buena fuente de vitaminas C, ácido fólico y algunos minerales como magnesio, potasio, flúor y calcio en menor cantidad. El ácido fólico, que en la mayoría de los casos se consigue en los vegetales de hojas verdes, también se encuentra en las frutas y verduras amarillo - anaranjado. El ácido fólico es una vitamina del complejo B que puede ayudar a prevenir algunos defectos congénitos y reducir el riesgo de enfermedades cardíacas. Zanahoria, zapallo, choclo, melón, limón, naranja, caquis, damasco, duraznos, nísperos, mandarinas, pomelo, fruto del paraíso, mango, lúcuma, membrillo, papayas, pepino (fruta) y piña.



Blanco

Contienen compuestos azufrados, almidones y vitaminas del complejo B. Poseen minerales como potasio, magnesio y, por sobre todo, destaca su efecto anticancerígeno y de estimulación del sistema inmunológico. Además a través de la fibra ayuda a mantener adecuados niveles de colesterol.

Estos vegetales se han estudiado en relación con los siguientes elementos: Alicina presente en ajos, cebollas y cebollines, con el fin de determinar de qué manera puede ayudar a bajar el colesterol, la presión arterial y aumentar la habilidad del organismo para combatir las infecciones. Indoles y sulforafanos que se encuentran en vegetales como la coliflor, para determinar de qué manera pueden inhibir el crecimiento cancerígeno. Los polifenoles que se encuentran en las peras y las uvas blancas se están evaluando a fin de identificar su posible papel en la reducción del riesgo de contraer ciertos tipos de cáncer. Blanco Cebolla, ajo, cebollín, coliflor, nabos, brotes, dientes de dragón, coliflor, champiñones, porotos granados, manzana, plátano, pera, uva blanca, alcayota y chirimoya



Azul – Morado

Debe su color a una sustancia llamada antocianina que tiene efecto antioxidante.

Poseen minerales como potasio, magnesio, vitaminas del complejo B y algo de vitamina C. Aportan fitoestrógenos, polifenoles y ayudan en la prevención de enfermedades cardiovasculares. Berenjena, cebollas rojas, radicchio, coliflor morada, moras, arándanos, uvas negras y rosadas, pasas, repollo morado, ciruela, higos y brevas.



Rojo

Son fuente de carotenoides, vitaminas A, C, ácido fólico entre otras vitaminas del complejo B. Poseen además altas cantidades de potasio. Son muy bajas en sodio por lo que deben su efecto protector en la prevención de enfermedades cardiovasculares. Su color rojo se debe a la presencia de un potente antioxidante llamado licopeno. Se han asociado dietas altas en licopeno con la disminución del riesgo de enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer, como el de próstata.

Rojo

Tomate, pimentón, ají, betarraga, rábano, frutilla, frambuesa, sandía, cerezas, cranberry, guindas y granada.



¡ Más color, más
salud!

Recuerda que las 5 porciones de
verduras y frutas deben formar
parte de una alimentación
saludable que incluya lácteos,
carnes, legumbres, cereales
(trigo, arroz, avena y fideos de
preferencia integrales) y agua.



Referencias

1. WHO/ FAO. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Report of a Joint WHO/ FAO Expert Consultation. Geneva: WHO; 2003.
2. WHO. Global strategy on diet, physical activity and health. May 2004.
3. MINSAL. Encuesta Nacional de Salud 2009-2010. Chile: Santiago, 2010