

El Arcoíris de la Nutrición



Consejos de Alimentos para la Vida: Entre más colores, que sean naturales, la comida tendrá mayor cantidad de nutrientes que combaten el cáncer. Los pigmentos que dan los colores brillantes a las frutas y vegetales, representan una variedad de componentes protectores. La siguiente tabla muestra el poder de los alimentos de diferentes tonos para combatir cáncer y estimular el sistema inmunológico.

Colores	Alimentos	Substancias Protectoras de Color y sus Funciones
Rojo	Tomates, productos derivados del tomate, sandía, guava	Licopeno: antioxidante, que baja el riesgo de cáncer de próstata
Naranja	Zanahorias, batatas, mangos, calabazas	Beta-Caroteno: fortalece el sistema inmunológico, antioxidante potente
Amarillo-Naranja	Naranjas, limones, pomelos, papayas, melocotones	Vitamina C, flavonoides: impide el crecimiento de células tumorales, desintoxica sustancias nocivas
Verde	Espinaca, col rizada y vegetales de hojas verdes	Ácido fólico: construye células saludables y material genético
Verde-Blanco	Brócoli, repollo, col de brúcelas, coliflor	Índoles, Luteína: ayuda a eliminar el exceso de la hormona estrógeno y cancerígenos
Blanco-Verde	Ajo, cebollas, cebollinos, espárragos	Sulfuros alílicos: destruyen las células cancerosas, y refuerzan el sistema inmunológico
Azul	Arándanos, uvas moradas, ciruelas	Antocianinas: destruyen sustancias nocivas en el cuerpo
Rojo-Violeta	Uvas rojas, moras, ciruelas	Resveratrol: puede disminuir la producción de estrógenos
Marrón	Granos integrales, legumbres	Fibra: elimina sustancias cancerígenas



**ALIMENTOS
PARA LA VIDA**
Alimentos Poderosos para la Salud

Comité de Médicos por una Medicina Responsable

5100 Wisconsin Ave., NW, Suite 400 • Washington, DC 20016
202-686-2210 • PCRM.org

**Comité de
Médicos**
por una Medicina Responsable