

## LISTA DE VEGETALES POR COLORES

| Rojos   | Amarillos y Anaranjados  | Blancos y Oscuros  | Verdes  | Azules y Morados   |
|---|--|--|---|--|
| Cebollas rojas  | Batatas dulces   | Ajo  | Alcachofa   | Aceitunas negras   |
| Papas rojas   | Calabaza   | Alcachofas de Jerusalén  | Apio  | Berenjena  |
| Pimientos rojos   | Calabaza   | Cebollas   | Arúgula   | Endibia belga morada   |
| Rábanos   | Calabaza amarilla de verano  | Chalotes   | Berro   | Espárrago morado   |
| Radicchio   | Calabaza de invierno amarilla  | Chirivía   | Brocoflor   | Papas (pulpa púrpura)  |
| Remolacha   | Colinabos  | Coliflor   | Brócoli   | Pimientos púrpura  |
| Ruibarbo  | Maíz dulce   | Colinabo   | Brócoli de Rabe   | Repollo morado   |
| Tomates   | Papas amarillas  | Jengibre   | Calabacín   | Salsifí negro  |
|   | Pimientos amarillos  | Jícama   | Cebollas verdes   | Zanahorias púrpura   |
|   | Remolachas amarillas   | Maíz Blanco  | Chayote   |  |
|   | Tomates amarillos  | Nabos  | Chícharos   |  |
|   | Zanahorias   | Papas (carne blanca)   | Col china   |  |
|   |  | Setas  | Coles de Bruselas   |  |
|   |  |  | Ejotes  |  |
|   |  |  | Endibia   |  |
|   |  |  | Espárragos  |  |
|   |  |  | Espinacas   |  |
|   |  |  | Guisantes   |  |
|   |  |  | Lechuga   |  |
|   |  |  | Pepinos   |  |
|   |  |  | Pimientos Verdes  |  |
|   |  |  | Puerros   |  |
|   |  |  | Quingombó   |  |
|   |  |  | Repollo Verde   |  |
|   |  |  | Rúcula  |  |
|   |  |  |   |  |
| <p>Contienen vitamina C, magnesio y licopeno, además de nutrientes que contribuyen al bienestar del corazón. También se relacionan con la disminución del riesgo de padecer cáncer y alzheimer.</p> | <p>Ricos en vitamina A y C, contienen magnesio, ácido fólico y potasio, que ayudan a mejorar la salud cardiovascular, la piel, la visión y mantienen el sistema inmune en óptimas condiciones.</p> | <p>Son fuente de flavonas y flavonoides, que funcionan como antioxidantes, antimicrobianos y antiinflamatorios. Regulan los niveles de colesterol, la presión arterial y disminuyen el desarrollo de células cancerígenas.</p> | <p>Excelente fuente de antioxidantes, calcio, magnesio, fibra y vitaminas K y C. Protegen contra varios tipos de cáncer, mantienen huesos y dientes fuertes y ayudan a la salud visual.</p> | <p>Uno de los “colores” que no pueden faltar en tu mesa ya que tienen un alto contenido de antioxidantes. Previenen el envejecimiento, mejoran la salud mental, protegen el corazón y regulan la presión arterial.</p> |
| <b>Tengo Un Plan!</b>   | <b>Contáctenos por e-mail</b>  | <b>Recetas Gratis!</b>   | <b>Visite nuestra Web</b>   | <b>Agenda una Cita</b>   |