



La importancia de comer una variedad de alimentos

Nutrición, 01/03/2021



La filosofía de "comer el arcoíris" se basa en comer una abundancia y variedad de alimentos

vegetales ricos en nutrientes.

Estos alimentos nos ayudan a obtener la amplia variedad de nutrientes que nuestro cuerpo necesita durante la semana.

La madre naturaleza nos proporciona tantos productos nutritivos y hermosos, y comer el arcoíris es un simple recordatorio visual que le permite apreciar todos estos alimentos poderosos que están disponibles para que los disfrute.

Al visualizar el arco iris mientras come durante la semana, le ayudará a incorporar una variedad de vitaminas, minerales y antioxidantes en su dieta.

Descubra algunos de los mayores beneficios de cada uno de los colores para tener en cuenta junto con consejos sobre cómo puede comenzar a integrar una mentalidad de comer el arco iris en sus comidas semanales.

Por qué es importante comerse el arcoíris

Lo hemos escuchado desde que éramos niños, "¡Cómete el arcoíris!", "¡Cuanto más color, mejor!", Pero ¿cuál es la razón de

esto?

Los colores que vemos en nuestras frutas, verduras y otros alimentos integrales, en realidad representan nutrientes realmente poderosos e importantes que están presentes. ¡Estos se llaman fitonutrientes!

Los fitonutrientes esencialmente nos ayudan a prevenir y curar enfermedades. La mejor manera de determinar qué fitonutrientes estamos obteniendo es usar el color de la fruta o verdura que estamos comiendo. Es decir, si siempre solo comemos frutas o verduras rojas, solo obtendremos los fitonutrientes asociados con el color rojo.

Por lo tanto, cuanto más su plato, tazón o dieta en general se parezca al arco iris, ¡más nutrientes obtendremos en general! Es una forma sencilla de mirar su lista de compras, carrito de la compra y comidas semanales para evaluar ¿qué me estoy perdiendo?

Una de las razones por las que lo alentamos a comer más alimentos de origen vegetal es porque hace que sea más fácil incorporar más de estos fitonutrientes en sus comidas.

Los alimentos rojos de su dieta son excelentes fuentes de antioxidantes. Los fitonutrientes presentes son flavonoides o carotenoides.

Se ha demostrado que ambos fitonutrientes ayudan a prevenir el daño solar cuando se consumen constantemente. ¡Menos daño solar significa menos signos de envejecimiento!

Además, su estado antioxidante significa que son muy antiinflamatorios, lo que puede ayudar a prevenir enfermedades crónicas y también a mejorar la salud del corazón.

Alimentos rojos: pimientos rojos, tomates, fresas, frambuesas, manzanas rojas, remolacha, lentejas rojas, frijoles, arroz rojo, granada.

Cuando eras pequeño, ¿cuántas veces te dijeron que comieras zanahorias para mejorar tu vista?

¡Esta referencia común en realidad se basa en la ciencia! Las frutas y verduras de color naranja están llenas de carotenoides, que están asociados con la promoción de una visión saludable.

Debido a su contenido de antioxidantes, también se sabe que ayudan a prevenir ciertos cánceres y enfermedades oculares.

Alimentos de naranja: zanahorias, pimientos naranjas, calabaza, calabaza, naranjas, nectarinas, melocotones, melón, mango, papaya.

La cúrcuma ha tenido su tiempo en la luz durante bastantes años, ¿alguna vez se preguntó por qué? ¡Los curcuminoides son un agradecimiento por esto!

Son los fitonutrientes responsables de ese potente color amarillo brillante que se encuentra en la cúrcuma, así como en todas las demás frutas y verduras amarillas.

Debido a sus propiedades anticancerígenas, microbianas e inflamatorias, se ha demostrado que estos alimentos amarillos ayudan a curar a las personas con enfermedad de Alzheimer, cáncer e incluso diabetes.

Alimentos amarillos: plátano, pimientos amarillos, calabaza de verano, calabaza delicata, manzanas amarillas (por ejemplo, golden delicious), limón, piña, maíz, cúrcuma.

Comer muchas verduras aumenta la ingesta de fibra, lo que favorece la digestión a diario. Además, también pueden ayudar a disminuir las posibilidades de desarrollar muchas enfermedades.

Una vez más, los antioxidantes son abundantes aquí, que ayudan a prevenir enfermedades en primer lugar.

¡Mantenga su ingesta de verduras para ayudar a mantener bajos sus niveles de colesterol y sus posibilidades de desarrollar enfermedades!

Alimentos verdes: verduras de hoja, pimientos verdes, brócoli, calabacín, judías verdes, coles de Bruselas, col verde,

espárragos, manzanas verdes, pepinos.