

As cores dos alimentos

Quanto mais colorida for a nossa refeição, mais variada e nutritiva vai ser a nossa alimentação, desde que utilizemos alimentos saudáveis. Isso porque as cores também estão associadas à maior concentração de determinados nutrientes nos alimentos.

É importante lembrar que a associação entre cores e predominância de nutrientes vale somente para alimentos *in natura* ou minimamente processados, como frutas, hortaliças, leguminosas e grãos. Alimentos processados ou ultraprocessados, como biscoitos recheados e salgadinhos “de pacote” podem ter adição de corantes e outras substâncias artificiais, o que não tem qualquer ligação com a presença de nutrientes.

Veja a contribuição de cada cor para nossa alimentação e os exemplos de alimentos de cada cor:



Vermelho: fonte de carotenoides, que ajudam na absorção da vitamina A. Bom para o coração e para a memória. Previne o câncer e fortalecem olhos e pele. Ex: acerola, cereja, seriguela, goiaba vermelha, maçã, melancia, morango, pimenta, pimentão vermelho, rabanete, tomate e uva vermelha.



Laranja: fonte de carotenoides e rico em vitamina C, fundamental para a proteção das

células. Ajuda a manter a saúde do coração, da visão e do sistema imunológico. Ex: abacaxi, abóbora, batata baroa, batata doce, batata inglesa, caju, caqui, cenoura, laranja, mamão, manga, maracujá, mexerica, milho, pêssigo, pimentão amarelo, tangerina



Roxo: contém niacina (vitamina do Complexo B), minerais, potássio e vitamina C. Mantém a saúde da pele, nervos, rins, aparelho digestivo, retarda o envelhecimento e previne doenças cardíacas. Ex: alface roxa, ameixa preta, amora, azeitona preta, batata roxa, berinjela, lichia, beterraba, cebola roxa, framboesa, jabuticaba, jamelão, repolho roxo e uva roxa.



Verde: rico em cálcio, fósforo e ferro. Promove o crescimento e ajuda na coagulação e produção de glóbulos vermelhos do sangue. Evita fadiga mental, fortalece ossos e dentes. Ex: abacate, alface, azeitona verde, brócolis, cebolinha, coentro, salsa, couve, chuchu, jiló, kiwi, limão, maxixe, pepino, pimentão verde, quiabo, repolho, uva verde e vagem.



Branco: contém vitaminas do complexo B e flavonoides, que atuam na proteção das células. Auxiliam na produção de energia, no funcionamento do sistema nervoso e inibem o aparecimento de coágulos na circulação do sangue. Ex: aipim, aipo, alho, alho-poro, banana, batata baroa branca, cará, cebola, cogumelo, couve-flor, endívia, graviola, inhame, nabo, pera e pinha