

# El Arcoíris de la Nutrición



**Consejos de Comer para Vivir:** Una mayor cantidad de alimentos con variedad de colores naturales hace más probable que los alimentos contengan nutrientes que combaten el cáncer. Los pigmentos que dan los colores brillantes a las frutas y vegetales representan una variedad de compuestos protectores. La siguiente tabla muestra el poder de los alimentos de diferentes tonos para combatir el cáncer y estimular el sistema inmunológico.

Colores	Alimentos	Sustancias 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/camotes, 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, coles de Bruselas, coliflor	Indoles, Luteína: ayuda a eliminar el exceso de estrógenos y agentes cancerígenos
Blanco-Verde	Ajo, cebollas, cebollinos/cebollitas chinas, espárragos	Sulfuros de alilo: destruyen las células cancerosas, reducen la división celular, y refuerzan el sistema inmunológico
Azul	Arándanos, uvas moradas, ciruelas	Antocianinas: destruyen los radicales libres o sustancias nocivas en el cuerpo
Rojo-Violeta	Uvas rojas, moras, ciruelas	Resveratrol: puede suprimir la actividad de los 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/recursos](http://PCRM.org/recursos)

**Comité de Médicos**  
por una Medicina Responsable