

## COLORES DE LA HUERTA

Los colores básicos de los alimentos son blanco, verde, naranja, amarillo, rojo y violeta. Cada grupo de color en los alimentos tiene una combinación específica de nutrientes que ayuda a las personas a estar mejor cada día.



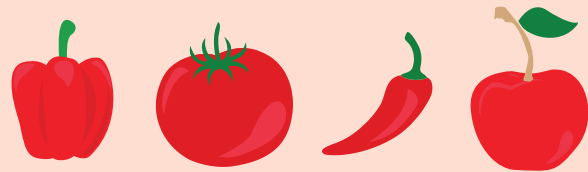
### VERDE

Contiene luteína, un antioxidante que refuerza la visión. También tiene potasio, vitaminas C y K y ácido fólico.



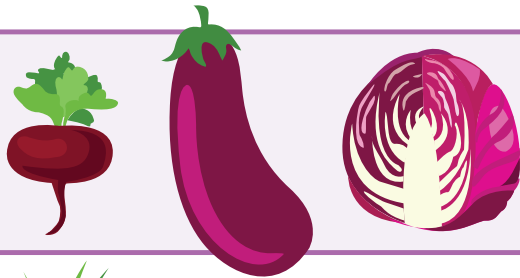
### NARANJA

Ricos en vitamina C y betacaroteno, ayudan a conservar una buena visión, mantener la piel sana y reforzar el sistema inmunitario.



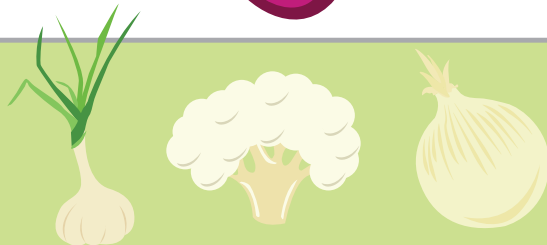
### ROJO

Son ricos en fitoquímicos como el licopeno y los antocianinas, que mejoran la salud del corazón y disminuyen el riesgo de cáncer.



### MORADO

Sus antioxidantes y fitoquímicos combaten el envejecimiento, disminuyen el riesgo de cáncer y preservan la memoria.



### BLANCO

Son ricos en fitoquímicos y potasio que ayudan a reducir los niveles de colesterol, bajar la presión y prevenir la diabetes.