

# TU DIETA EN COLORES



Cada color de los alimentos que ingerimos aporta un beneficio diferente para la salud. A mayor cantidad de colores consumidos al día, más seguridad se tiene de que se está comiendo bien.



## AZUL MORADO

- Ayuda a **COMBATIR LAS ALERGIAS**.
- Combate las **INFECCIONES URINARIAS**.
- Relaja el **SISTEMA NERVIOSO**.

## ROJO

- Tonifica el **CORAZÓN** y favorece la **CIRCULACIÓN**.
- Estimula la **MEMORIA**.
- Previene algunos tipos de **CÁNCER**.

## VERDE

- Ayuda al mantenimiento de **HUESOS** y **DIENTES**.
- Potencia la **VISIÓN**.
- Reduce el riesgo de **MALFORMACIONES FETALES**.

## BLANCO

- Aumenta las **DEFENSAS** y el **SISTEMA INMUNE**.
- Reduce los niveles de **COLESTEROL**.
- Previene la **DIABETES DEL TIPO II**.

## NARANJA AMARILLO

- Trata **ENFERMEDADES DIGESTIVAS**.
- Mantiene la **PIEL JOVEN**.
- Refuerza el **SISTEMA INMUNE**.

