

# Un arcoíris en cada comida

Los colores en los alimentos se asocian a nutrientes y beneficios específicos.

vive  
**Saludable**  
Vive Feliz



## Verde

Tienen propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y son ricos en vitaminas y minerales.



## Rojo

Reducen el riesgo de padecer enfermedades como el cáncer, son antioxidantes y ayudan a la eliminación de toxinas.



## Blanco

Ayudan a reducir el colesterol, mejorar la circulación sanguínea y fortalecer el sistema inmunológico.



## Naranja

Tienen un gran aporte de vitamina A y C, ayudan a mejorar la vista, refuerzan el sistema inmunológico y mantienen la piel fresca, tonificada y firme.



## Azul/Morado

Tienen un alto potencial antiinflamatorio, antioxidante y antiviral.

**¡Ya es hora de convertir nuestras comidas en una fiesta de colores y nutrientes!**

## Ensalada arcoíris:

### Ingredientes:

- 1 pimiento rojo.
- 1 puño de cilantro.
- 1/4 de cebolla morada.
- 1 taza de lechuga.
- 1 taza de arroz cocido.
- 1 taza de maíz cocido.
- 2 latas de atún.
- Sal al gusto.

### Procedimiento:

1. Lava el pimiento y la lechuga. Corta el pimiento en cuadrados, la lechuga y la cebolla en tiras, y pica muy finamente el cilantro.
2. Pon las verduras que acabas de cortar en un bowl y agrega el arroz cocido, el atún y revuelve.



Para saber más...

**Clic aquí**

Un arcoíris de riqueza en el campo: alimentos de colores.

**Tip:** Puedes agregar cualquier otra verdura que tengas en casa.

**¡A disfrutar!**



**Educación**  
Secretaría de Educación Pública

**AEF MEXICO**  
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO