

GUÍA DE COLORES

WWW.MISRECETASANTICANCER.COM

ROJO



Los tomates (y productos derivados) así como la sandía, contienen licopeno, un antioxidante que baja el riesgo de cáncer de próstata

ANARANJADO



La zanahoria, la batata, el mango y la calabaza contienen beta-Caroteno, que fortalece el sistema inmunológico y son antioxidantes

AMARILLO-NARANJA



Las frutas cítricas, la papaya, el melocotón y la calabaza, tienen vitamina C, un flavonoide que ayuda a prevenir el cáncer y desintoxica de sustancias nocivas

AMARILLO-VERDE



El ajo, la cebolla y los espárragos contienen sulfuros alíticos que destruyen las células cancerosas y refuerzan el sistema inmunológico

VERDE



Las espinacas, la col, la col rizada y los vegetales de hoja verde contienen ácido fólico que contribuye a construir células saludables

VERDE-BLANCO



La col, la coliflor, el repollo y el brócoli contienen indol y luteína, que ayudan a desechar sustancias cancerígenas y exceso de hormonas en el cuerpo, así como a prevenir el cáncer de mama

AZUL



Los arándanos, las uvas moradas y las ciruelas contienen antocianinas, que ayudan a eliminar sustancias nocivas del organismo

ROJO-VIOLETA



Las uvas rojas y las cerezas contienen resveratrol, un poderoso antioxidante

Autora del artículo

Doctura Odile Fernández | Mis Recetas Anticáncer