

## Hortalizas para equilibrar el organismo

La vista juega un papel importante a la hora de consumir los alimentos, sin embargo los colores de algunos ingredientes potencializan ciertas propiedades. Los de color rojo, previenen enfermedades del hígado y mantienen los glóbulos rojos en equilibrio.

asegura que los vegetales rojos deben su color a la presencia de licopenos, compuestos considerados como fitoquímicos que además de la pigmentación, le dan a las verduras propiedades para prevenir enfermedades y mantener el organismo en equilibrio.

Un estudio elaborado por la Universidad Complutense de Madrid,

Algunas de esas verduras rojas infaltables son:

**1. Rábano:** Esta hortaliza es baja en calorías, rica en agua, hidratos de carbono y fibra, lo que la hace muy recomendable en dietas para perder peso y además, mantiene los intestinos limpios y en buen funcionamiento.

**2. Pimentones rojos:** Son ricos en vitamina C, favoreciendo la absorción del hierro de los alimentos en el tubo digestivo y protegiendo el sistema inmune.



**3. Cebolla roja:** Sus componentes conocidos como disulfuro de alilpropilo, combinados con los altos contenidos de quercetina, propios de la cebolla roja, protegen los vasos sanguíneos y el daño producido por el colesterol que se aloja en la sangre.