



FREEPIK

Ejemplo de un menú basado en los colores

Dieta arcoíris: el escudo que multiplica la salud

► La evidencia científica confirma los beneficios de incluir más colores en el plato, aunque esta opción no es apta para cualquiera

Raquel Bonilla. MADRID

Cuando nos sentamos a la mesa, resulta imprescindible que el plato resulte apetecible para el paladar, pero también para la vista, sobre todo cuando se trata de llevar una dieta equilibrada y saludable. Y ambas cuestiones van de la mano, ya que la variedad de los tonos que se incluyen en el plato está directamente relacionada con la pluralidad de nutrientes.

La denominada dieta de colores está de moda, ya que, bien planteada, supone grandes beneficios para la salud. «Se trata de una sencilla estrategia nutricional cualitativa y de tipo visual cuya intención es diversificar en nuestra dieta habitual el perfil de consumo de fitonutrientes (nutrientes provenientes de plantas), consumiendo alimentos de los principales colores: rojo (para incluir alimentos ricos en licopeno y antocianinas), naranja y amarillo (beta-carotenos, vitamina C, hesperidina y xeaxantina), verde (clorofila y

magnesio, luteína y sulforafano), azul y morado (antocianinas y resverastrol), blanco y marrón (alicina y quercetina). Si obviamos este último, son los tonos del arcoíris», explica Andrés Jiménez Sánchez, vocal del Área de Nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN).

Puestos a poner en práctica esta combinación de colores en la mesa, en nuestro día a día no deberían faltar alimentos de color rojo como el tomate, el pimiento, la sandía o el pomelo. El tono naranja y amarillo lo encontramos en zanahoria, calabaza, batata, maíz, naranja, limón, mandarina, pimiento amarillo, mango y papaya, mientras que el verde es fácil de incluir a través de espinacas, brócoli, acelga, aguacate o kale. El azul y morado se encuentra en arándanos, uva morada, ciruelas, cerezas, moras, berenjena, rabanito y col lombarda, mientras que el blanco y marrón deben ser la base de cualquier receta en forma de ajo, cebolla, puerro o, por ejemplo, champiñones.

«El interés de este enfoque dietético radica en que no hay un color predominante, sino en que se consumen todos, para diversificar la ingesta con sus potenciales beneficios asociados», asegura Jiménez Sánchez. En este sentido, un estudio de una gran cohorte en China con un seguimiento de 15 años «encontró que la mayor diversidad de colores en el consumo de frutas y vegetales era un factor protector frente a mortalidad. Di-

Ciertos nutrientes son termolábiles, por lo que conviene tomar algunos alimentos en crudo

Hay que valorar este patrón en personas con enfermedad renal, hepática o uso de anticoagulantes

cho esto, la salud cognitiva se asociaría más al azul y morado, la protección vascular al rojo, naranja y blanco/marrón, y salud ocular al naranja y amarillo. Pero la evidencia existente respecto al rol predominante de un color sobre otro es todavía muy escasa. Siguen siendo necesarios más estudios acerca del impacto sobre la salud de esta dieta, que por el momento ha sido positivo, pero de escaso calibre», detalla el especialista.

Los más beneficiados

Aunque comer de una forma variada resulta beneficioso para cualquiera, este patrón es un buen escudo de salud en personas con dietas más occidentalizadas y desequilibradas. «Esta estrategia cualitativa ayuda a incrementar el consumo de fitonutrientes en una matriz nutricional adecuada, desplazando el consumo de otros alimentos menos interesantes a nivel nutricional», defiende Jiménez Sánchez, quien hace hincapié en que «en niños, podría ser una forma divertida de estimular la fase cefálica de la digestión, enseñarles a diversificar la ingesta, mejorar la tolerancia al sabor amargo de algunos alimentos vegetales, aprender qué frutas y verduras son de temporada en cada color e, indirectamente, incrementar el consumo de fibra al tomar más productos vegetales».

Para aprovechar al máximo las ventajas hay que tener en cuenta que ciertos nutrientes son termolábiles. «Por ejemplo, el ácido fólico de las espinacas o la vitamina C de los pimientos se degrada con el calor del cocinado, de forma que es mejor consumir estos alimentos en crudo si queremos maximizar el consumo de fitonutriente principal que llevan asociado, mientras que la biodisponibilidad de otros mejora tras el cocinado (como el licopeno del tomate). Para que este perfil de ingesta sea más sostenible, sería beneficioso consumir productos de temporada y de cercanía», recomienda Jiménez Sánchez.

Sin embargo, según el experto, «esta dieta no sustituye la necesidad de suplementación específica en ciertas patologías. Sin una adaptación individualizada, podría no ser apta para embarazadas o personas con enfermedad renal crónica avanzada, patología hepática avanzada, sobrecrecimiento bacteriano, hiperoxaluria o tratamiento con anticoagulante oral anti-vitamina K, entre otras».