



## Escola Adventista Alvorada

Rua Pastor Jerônimo G. Garcia, 354  
Jd. IAE | São Paulo - SP CEP 05890-140  
Fone : (11) 2348-3121  
[www.eaa.educacaoadventista.org.br](http://www.eaa.educacaoadventista.org.br)  
[facebook.com/escoladaalvorada](https://facebook.com/escoladaalvorada)

O tempo passa, os valores permanecem.

### Projeto 5 Cores

Adicione mais cores à sua vida e, principalmente, à sua alimentação. Um prato colorido, bem dividido, não é só bonito e saboroso, como também é um importante sinal de saúde. Cada vez mais, nutrólogos, nutricionistas e especialistas gastronômicos, orientam investir na diversidade cromática dos alimentos como forma ideal de uma completa nutrição.

Nessa "dieta cromática", o ideal, além das cores, é variar os alimentos escolhidos para representar cada cor. Embora existam propriedades nutricionais comuns aos alimentos de cada coloração, cada iguaria tem nutrientes específicos, como explica a Dra. Brigitte Olichon, nutricionista da Faculdade de Medicina de Petrópolis (FMP), no Rio de Janeiro.

"Quanto mais colorido o prato, melhor. A dica é ingerir alimentos de cinco cores diferentes ao dia: vermelho, laranja, roxo, verde e branco. Frutas e vegetais fortemente matizados, ou seja, coloridos, oferecem uma vasta gama de vitaminas, minerais, fibras e substâncias fitoquímicas das quais o nosso corpo necessita para manter uma boa saúde e adequados níveis de energia, protegendo contra os efeitos da idade e reduzindo o risco de doenças", disse.

Aderir à dieta cromática é muito fácil. Os alimentos são divididos em seis grupos, ou seis cores, que denunciam os nutrientes predominantes de cada um. Estes alimentos são, então, introduzidos na alimentação, ou seja, você continua comendo fontes de carboidratos e proteínas, mas passa a comer, também, mais frutas e verduras. Confira abaixo os alimentos e os benefícios de cada cor e monte o seu cardápio:

#### Cores dos alimentos e seus benefícios

**Vermelhos** – A coloração é consequência do licopeno, um pigmento que atua como antioxidante celular. Ricos em vitamina C, esses alimentos também possuem antioxidantes que oferecem proteção contra doenças e estresse. Seus grandes representantes são frutas como caqui, cereja, framboesa, goiaba, melancia, morango,

nectarina, pitanga, romã e tomate, além da beterraba e do pimentão vermelho.

**Amarelos e Laranjas** – A cor amarelada / alaranjada é consequência do betacaroteno, também conhecido como pró-vitamina A, que atua como antioxidante contra radicais livres e na manutenção dos tecidos e dos cabelos, beneficia a visão noturna e melhora a imunidade. Estes alimentos também são ricos em vitamina C, que atua como antioxidante e participa da síntese de colágeno da pele. Os principais representantes destas cores são abacaxi, manga, maracujá, melão, milho, abóbora, ameixa, caju, carambola, damasco, cenoura, laranja, mamão, pimentão amarelo e tangerina.

**Verdes** – Os alimentos verdes são resultantes da clorofila, conhecida como um potente energético celular. Mas estes alimentos também possuem quantidades consideráveis de diversos outros nutrientes, como betacaroteno e luteína, ambos antioxidantes, folatos, vitaminas C e E, cálcio, ferro e potássio. Esta cor tem como representantes as folhas verdes, como acelga, alface, repolho, salsa, agrião, chicória, couve, espinafre, rúcula, escarola e manjeriço, além de abacate, abobrinha, quiabo, pimentão verde, brócolis, vagem, kiwi, ervilha, limão e pepino.

**Roxos** – Alimentos nas tonalidades roxa, preta ou azulada contêm antocianina, um tipo de pigmento ligado à presença da vitamina B1. Conhecida como a vitamina da disposição, a B1 é essencial para a transformação dos carboidratos e outros nutrientes que ingerimos em energia. Entre seus benefícios está o aumento da disposição mental e a manutenção do funcionamento normal do sistema nervoso, dos músculos e do coração. Alcachofra, ameixa, amora, berinjela, feijão-preto, figo, jabuticaba, uva, repolho roxo são os principais representantes.

**Branco** – A cor branca é resultante da flavina, que indica alimentos ricos em minerais, como cálcio e fósforo que ajudam na manutenção dos ossos e dentes, carboidratos e vitamina B6, que favorece a respiração das células e ajuda no metabolismo das proteínas. Alho, banana, batata, cebola, couve-flor, feijão branco, maçã, pera, palmito, chuchu, cogumelo, mandioca, nabo e rabanete são os principais representantes.

**Marrons e Bejes** – Os cereais integrais e as sementes oleaginosas são os grandes representantes deste grupo. Os cereais, por causa

da grande quantidade de fibras que possuem, regulam o funcionamento do intestino, além de ajudar a controlar o colesterol e a diabetes. Já as oleaginosas são excelentes fontes do mineral selênio e de vitamina E, ambos com funções antioxidante, vasodilatador, anticoagulante e contra a fadiga.