



BENEFICIOS DE LOS ALIMENTOS ANTIOXIDANTES

¿QUÉ TIENEN EN COMÚN LA FRUTILLA, EL TOMATE, EL AJO, LA UVA, LA CEBOLLA Y EL TÉ VERDE? TODOS ESTOS ALIMENTOS SON PODEROSOS ANTIOXIDANTES, CAPACES DE PROTEGER A LAS PERSONAS DE LOS RADICALES LIBRES, PRINCIPALES CAUSANTES DEL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO Y DE ENFERMEDADES COMO EL CÁNCER.



VITAMINA C: Tiene una capacidad antioxidante muy potente y se encuentra en muchos alimentos.

ALIMENTOS:



Frutas y jugos de cítricos, Kiwi, Mango, Papaya, Piña, Fresas, frambuesas, moras, arándanos, Sandía o melón.

CAPSICINA: Es un gran antioxidante, se considera una buena sustancia para el tratamiento anticanceroso.

ALIMENTOS:



Pimientos, Ajíes.

COMPUESTOS SULFURADOS:

Son compuestos orgánicos que contienen azufre. Ayudan en la lucha contra el cáncer.



ALIMENTOS: Ajo, cebolla, puerro y cebollín.

LICOPENO: Pigmento vegetal, soluble en grasas, que aporta el color rojo característico a los tomates y, en menor cantidad, a otras frutas y verduras.

ALIMENTOS: Tomate.



TANINOS: Ayudan a mantener más limpias las arterias, contribuyendo a evitar enfermedades cardiovasculares.

ALIMENTOS: Vino tinto y uvas.



ISOFLAVONAS: Las isoflavonas son sustancias vegetales secundarias, que pueden tener funciones protectoras a nivel cardiovascular y a cánceres dependientes de hormonas.

ALIMENTOS: Soja.



ACIDO ELÁGICO: El ácido elágico es un ácido polifenólico presente en muchas frutas rojas y frutas de bosque. El ácido elágico tiene propiedades antioxidantes y antitumorales.

ALIMENTOS: Frutilla, Frambuesa, Cerezas, Uvas, Kiwis, Arándanos, entre otros frutos del bosque.



CAROTENOIDES: El beta y alfa-caroteno es potente antioxidante celular, protegiendo el ADN del cáncer.

ALIMENTOS: Zanahoria, Tomate, Naranja, Papaya, Lechuga, espinacas.



ALICINA: Es la sustancia que le da al ajo su aroma y sabor. Se forma cuando la aliina y la alinasa se combinan.

ALIMENTOS: Ajo.



VITAMINA E: Este antioxidante protege a las células de las agresiones externas como los pesticidas, el humo del cigarro y la contaminación, entre otros.

ALIMENTOS:

Oliva, girasol, soja, frutos secos, almendras, maní, legumbres, cereales, aceite de germen de trigo, maíz, semillas, aceitunas, espinacas, los espárragos, entre otros.



ZEAXANTINA: Es una importante sustancia que nos ayuda a mejorar la agudeza visual.

ALIMENTOS: Choclo, espinacas, zapallo.



ANTOCIANOS: Son pigmentos naturales que se encuentran presentes en frutas, flores y verduras, especialmente en uvas tintas y vinos.

ALIMENTOS: Ciruelas, Kiwis, uva, entre otros.

