



# Antioxidantes

Pueden inhibir las reacciones de oxidación de las moléculas que pueden producir radicales libres.

## Beneficios de los ANTIOXIDANTES



Fortalecen el corazón evitando enfermedades



Evitan el envejecimiento prematuro y enfermedades de la piel

## Radicales Libres



Átomos de número impar de electrones que se acercan a moléculas estables para robarles un electrón (propulsores de células cancerígenas).



Estrés

Exceso de azúcar refinada



Tabaco

Más de 4 horas de exposición al sol sin protección solar



Alcohol

Grasa saturada



## Fuentes de RADICALES LIBRES

## Fuentes de Antioxidantes

### Vitamina C

Frutillas, naranja, limón, brócoli, toronja, pimientos verdes, kiwi, tomate riñón (en general todos los cítricos).

### Vitamina A

Zanahoria, huevos, queso (rico en beta caroteno).

### Licopeno

Sandía, tomate riñón, papaya



### Vitamina E

Frutos secos, yema de huevo, aceite de oliva, coco

### Selenio

Mariscos, riñón, hígado, huevo, chocolate (más de 70% cacao), lenteja

### Luteína

Espinaca, maíz, brocoli, huevo, lechuga, col, aguacate, apio

