

CÓMO ACTÚAN

Los antioxidantes son sustancias que retrasan el deterioro de los tejidos de nuestro cuerpo evitando el proceso de oxidación prematura de células expuestas a radicales libres. Estos radicales libres se consideran inestables para el organismo porque buscan por todo el cuerpo su estabilidad electroquímica, provocando cadenas destructoras de células propias, es decir, envejecimiento de nuestros tejidos.



En la actualidad son conocidos o cercanos a la belleza y salud, ya que combaten el envejecimiento, degeneración y muerte de células del organismo.

Los alimentos con antioxidantes ayudan al organismo a luchar contra el envejecimiento y obesidad.

Además, en la dietan ayudan a prevenir enfermedades como el cáncer o trastornos gastrointestinales.

PERO... ¿QUÉ SON LOS ANTIOXIDANTES



ALIMENTOS ANTIOXIDANTES

- AJO
- FRAMBUESA, FRESAS, KIWIS, ARÁNDANOS
- FRUTOS SECOS
- BAYAS DE GOJI
- SEMILLAS DE UVAS
- AGUACATE, NUECES, SALMÓN, ATÚN... (VITAMINA E)
- CÍTRICOS, KIWI, PIÑA, BRÓCOLI... (VITAMINA C)
- PIMIENTOS Y CHILES
- ZANAHORIA, TOMATE, PAPAYA, NARANJA.
- TÉ VERDE
- TRIGO, LEVADURA, CEREALES, CACAO.
- UVAS
- SOJA
- MANZANAS, CEBOLLA MORADA, CEREZAS, VINO TINTO
- ARÁNDANOS

