



# ALIMENTOS CON **ANTIOXIDANTES**

Los antioxidantes son sustancias que se encuentran en los alimentos. Específicamente contribuyen a **mitigar el daño generado por los radicales libres y así proteger** de enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer, entre otras.



Diferentes nutrientes tienen potencial antioxidante. A continuación, encontrarás los principales y los alimentos en los que se encuentran:

## **VITAMINA E**

Nueces y aceitunas.



## **VITAMINA C**

Kiwi, guayaba, pimiento, coles y espinaca.

## **BETACAROTENOS**

Zanahoria, auyama y uchuvas.



## **SELENIO**

Nueces, huevo y mariscos.

## **OMEGA 3**

Salmón, sardinas y aceite de linaza.



## **LICOPENO**

Tomate, sandía y guayaba.

## **FLAVONOIDEOS**

Arándanos, té y chocolate oscuro.



## **LUTEÍNA**

Zanahoria, espárragos, arándanos y ciruelas.



Nestlé  
Contigo