



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.

FLAVONOIDES

Arándanos, té y chocolate oscuro.



LUTEÍNA

Zanahoria, espárragos, arándanos y ciruelas.



Nestlé
Contigo