

ALIMENTOS ANTIOXIDANTES



¿QUÉ SON LOS ANTIOXIDANTES?

Son sustancias que retrasan el proceso de envejecimiento combatiendo la degeneración y muerte de las células que provocan los radicales libres.

¿QUÉ SON LOS RADICALES LIBRES?

Son moléculas “desequilibradas” que recorren nuestro organismo intentando captar un electrón de las moléculas estables, con el fin de lograr su estabilidad electroquímica y ocasionando potenciales reacciones en cadena destructoras de nuestras células. Los radicales libres se producen al descomponer los alimentos en la digestión, en el aire contaminado y por la radiación.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE CONSUMIR ALIMENTOS RICOS EN ANTIOXIDANTES?

Por la incapacidad de nuestro cuerpo para neutralizar los radicales libres a los que nos exponemos diariamente. Los antioxidantes se encuentran principalmente en las frutas de colores vivos y se relacionan con los pigmentos vegetales por lo que también se conocen como “fotoquímicos”. Los antioxidantes nos protegen de enfermedades crónicas como puede ser el cáncer. Además, actúan como barrera frenando la oxidación celular responsable del envejecimiento del organismo.

¿QUÉ OCURRE CUANDO NO CONSUMIMOS ALIMENTOS ANTIOXIDANTES?

- **Envejecimiento prematuro** producido por la acumulación de radicales libres.
- **Problemas del sistema nervioso** que se manifiesta por una disminución en los impulsos nerviosos, los reflejos, la memoria y el aprendizaje, si llega a disminuir la irrigación sanguínea a nivel nervioso se puede llegar a padecer demencia senil.
- **Problemas del sistema cardiovascular** como arteriosclerosis.

ALIMENTOS QUE PODEMOS RELACIONAR CON ANTIOXIDANTES.



Ciruela. Contiene como antioxidante el *ácido ferúlico*. Se ha demostrado que su consumo nos ayuda frente al cáncer de colon.



Ajos
Alicina

Se considera un alimento antibacteriano gracias su contenido de *alicina* y *ajoene*.



Uva negra
Resveratrol

Es muy rica en *resveratrol*, antioxidante que se encuentra principalmente en la piel de la uva. Previene de enfermedades cardiovasculares, es anticancerígeno, antioxidante y antibacteriana.



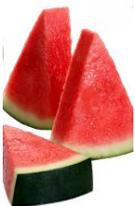
Manzana
Quercitina

Rica en *quercetina*, muy eficaz contra el cáncer de pulmón, además de considerarse antiinflamatoria (ideal para la artritis).



Fresas

Se recomienda para personas con muchos antecedentes familiares de cáncer. Contiene un antioxidante llamado *ácido elágico* que es muy potente para la prevención de tumores malignos en el pulmón, pecho, esófago, cérvix, próstata y lengua.



Tomates
Licopeno

Contienen como antioxidante el *licopeno*, el cual es el responsable del color de ambos. Es muy efectivo para prevenir enfermedades cardiovasculares y cáncer de próstata, mama, cuello de útero, pulmón y estómago.



Su antioxidante es el *betacaroteno*, el cual es muy importante para mantener nuestros ojos sanos, la piel y el sistema digestivo. Su acción antioxidante es muy eficaz principalmente para controlar el cáncer de pulmón.



Contiene como antioxidante el *sulforafanio*, componente que bloquea las células cancerígenas evitando su proliferación.



Berenjena. En su piel contiene *antocianinas*, las cuales impiden la formación de radicales libres.



Remolacha, más conocida como betabel. Además de muchos *folatos*, contiene *betaína*. Se recomienda para personas que sufren de estrés ya que reduce la probabilidad de sufrir un ataque cardíaco.

BENEFICIOS DE COMER ALIMENTOS RICOS EN ANTIOXIDANTES

- Apoyan la función de los riñones
- Mejoran la función reproductiva
- Apoyan al sistema inmune y provee de defensas al cuerpo
- Mantiene una visión sana
- Mejora la calidad del sueño
- Reduce la obesidad
- Mejora el funcionamiento del sistema nervioso
- Mantiene una buena salud dental
- Tienen efecto antienvjecimiento
- Protegen el hígado

- **Apoyan al sistema respiratorio**
- **Protección contra trastornos digestivos**

Por todo lo anterior, se recomienda una alimentación rica en frutas y verduras para conseguir un mejor estado de salud.

[alimentos/salud/antioxidantes.htm](#)

Marta Lorenzo Lic. En Ciencia y Tecnología de Alimentos, diplomada en Nutrición Humana

**Aportación de:
QFB María de la Consolación Rodríguez de la Torre**