

¡Combatamos la oxidación!



Nuestro organismo se encuentra maravillosamente coordinado, incluso produce compuestos químicos que contrarrestan la acción de aquellos que ocasionan oxidación celular. Estos combatientes son los antioxidantes. Lo bueno es que podemos también obtener antioxidantes a partir de los alimentos que la naturaleza nos brinda.



¿Qué puede aumentar el daño celular?

»»»» Tabaquismo

»»»» Dieta no balanceada

»»»» Diabetes Mellitus, etc.

Ante ello, conozcamos algunos antioxidantes en alimentos:

Frutas:

Todas contienen antioxidantes. Por ejemplo, **los arándanos y las fresas**, con bajo aporte calórico, pero riquísimas a nivel de antioxidantes. **Estas contienen pigmentos naturales que presentan acción antioxidante, anticancerígena y antiinflamatoria.** Resultan beneficiosos también para personas con presión alta.



Vegetales:

Al igual que las frutas, todos aportan antioxidantes. **Las alcachofas**, que solemos incluirlas poco en el menú diario, además de ser una excelente fuente de fibra, **contienen polifenoles con potente poder antioxidante.** ¿Por qué no incluirlas desde el desayuno o en una crema de verduras por la noche? **¡Anímate!**



Frutos secos:

Son ricos en vitamina E, además de contribuir con el sistema inmune, cumplen una función antioxidante. Dentro de este grupo, **las almendras son las que poseen mayor cantidad de vitamina E.** Podemos incluir un puño de mix de frutos secos todos los días.



Cacao:

El chocolate, aunque muchas veces desterrado de la alimentación por su aporte calórico, lo cierto es que **se recomienda aquel con 70% de cacao.** Este nos brinda antioxidantes gracias a sus componentes bioactivos como los polifenoles. **Busca los chocolates más oscuros**, pero sin exagerar en su consumo.



Anímate a variar lo más posible tu alimentación, incluyendo todos los grupos de alimentos para que así goces de salud y prevengas el envejecimiento celular.