

Antioxidantes

Los antioxidantes son sustancias producidas por el organismo con el objeto de combatir los radicales libres que se forman durante los procesos corporales normales.

Los antioxidantes pueden proteger y revertir hasta cierto punto el daño que los radicales libres han causado.

La mejor manera de obtener antioxidantes es consumir una dieta rica en vegetales, frutas, granos enteros, semillas y nueces; en general una dieta saludable.

Algunos ejemplos de alimentos ricos en antioxidantes incluyen frutas y vegetales que tienen un alto contenido en sustancias nutritivas tales como vitaminas A, C y E, beta carotenos, luteína, licopeno y selenio.

