



ENVEJECIMIENTO Y NUTRICIÓN

Nutricionista Francisca Cruz F.



***¡No esperes más e incorpora estos
antioxidantes naturales a tu alimentación
diaria!***

Verás como el consumo de estas milagrosas moléculas acompañadas de una adecuada hidratación, te rejuvenecerán y te harán sentir como nueva.

Los **radicales libres** son moléculas que se producen en el cuerpo con la presencia de oxígeno; cuando degradamos los alimentos, exposición ambiental al humo del tabaco, la radiación, entre otros. A lo largo del tiempo, los radicales libres se **acumulan** provocando **efectos negativos para la salud** debido a su capacidad de alterar el ADN (los genes), las proteínas y grasas.

En el transcurso de los años, los radicales libres pueden producir una **alteración genética** en las células que se dividen continuamente (por ejemplo la piel), contribuyendo a aumentar el riesgo de cáncer por mutaciones genéticas o bien disminuyendo la funcionalidad de las células causando así, el **envejecimiento temprano**.

- **¿Y cómo podemos evitar la formación de radicales libres?**

Los **antioxidantes** son sustancias que retardan o evitan la oxidación de otras moléculas, por lo tanto **protegen** a las células de los efectos de los radicales libres.

Estos compuestos se encuentran en muchos alimentos como frutas, vegetales, frutos secos, granos, pescados y aceites.

Las sustancias antioxidantes más comunes incluyen:

- **Beta carotenos:** Frutas y verduras de pigmento anaranjados y amarillos por ejemplo zanahorias, durazno, mangos, etc.
- **Licopeno:** Frutas y verduras de pigmento rojo por ejemplo tomates y sandía.
- **Selenio:** Presente en pescados, mariscos, huevo, granos y vegetales en general.
- **Vitamina A:** Zanahorias, brócoli, zapallo, coliflor.
- **Vitamina C:** Kiwis, naranja, pomelo, mandarinas, limón, berries, papaya, brócoli.
- **Vitamina E:** Aceites vegetales, frutos secos, semillas, granos, cereales integrales.
- **Flavonoides:** Vino tinto, uvas, repollo, cerezas, alimentos de soya.
- **Catequinas:** Té verde y negro.

Nutricionista Francisca Cruz F.
Clínica Lo Arcaya