Realidades de Nutrición

El Poder de Antioxidantes

Coma Variedad de Frutas y Vegetales Todos los Días.

1. ¿Qué son los ANTIOXIDANTES?

Los Antioxidantes protegen el cuerpo contra efectos dañinos de" radicales libres" Los daños causados por radicales libres pueden contribuir a cáncer repentino, enfermedades del corazón y otras enfermedades relacionadas con la edad.

2. ¿Cuáles NUTRIENTES son considerados antioxidantes?

Algunas vitaminas y minerales y muchos tipos de fitoquímicos pueden actuar como antioxidantes. Vitamina C es la más abundante agua-soluble antioxidante en el cuerpo, mientras que la vitamina E es la más abundante en grasa-soluble antioxidante en el cuerpo. Los minerales selenium, magnesio, cobre y zinc, también podrían tener efectos de antioxidantes. Los fitoquímicos se encuentran naturalmente en toda clase de plantas de alimentos.

3. ¿Cuáles ALIMENTOS contienen altos niveles de antioxidantes?

Las frutas y vegetales contienen miles de compuestos de antioxidantes . La variedad es esencial — diferentes colores de alimentos de plantas contienen una variedad de antioxidantes y entre más fuerte es el color, más rico en antioxidantes. Los granos integrales, como nueces, legumbres como, frijoles, garbanzos, lentejas, son otra buena fuente de antioxidantes.

4. ¿Pueden los Antioxidantes proteger contra ENFERMEDADES?

Investigadores sugieren que comer suficientes porciones de alimentos que contienen — antioxidantes pueden reducir los riesgos de muchas enfermedades, incluyendo, enfermedades del corazón, ataques, cáncer, osteoporosis, cataratas, infecciones urinarias. Pueden también retrasar el proceso de envejecimiento (pérdida de la visión, arrugas, perdida de la memoria por períodos cortos).

5. Su lección: comer sus FRUTAS y Vegetales!

Podría haber otras substancias no identificadas en plantas de alimentos que contribuyen efectos de beneficio. La mejor manera de asegurarse de adquirir los nutrientes adecuados de antioxidantes es una alimentación balanceada que contenga 2 tazas de frutas y 2 ½ tazas de vegetales todos los días.

Ask the Dietitian
Condado de Los Ángeles, Salud Pública
Programa de Nutrición
www.lapublichealth.org/nutrition