



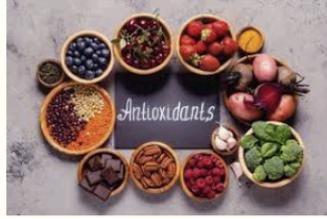
Nombre del alumno : Fernando jahel Juárez López
nombré del profesor: Daniela Monserrat Méndez
Guillen

Nombre de la materia: enfermedades
cardiovasculares
Unidad 4

Nombre de la licenciatura :nutrición.
sexto cuatrimestre

ANTIOXIDANTES DE LOS ALIMENTOS

Los antioxidantes son compuestos que se encuentran en muchos alimentos naturales, y su trabajo principal es proteger a las células del cuerpo del daño causado por los radicales libres, que son moléculas inestables que aceleran el envejecimiento y pueden provocar enfermedades.

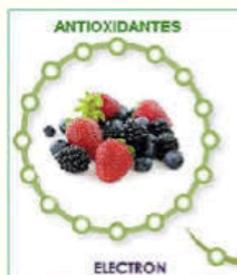


¿QUÉ HACEN EXACTAMENTE?

Neutralizan radicales libres que dañan células.
Retrasan el envejecimiento celular.
Refuerzan el sistema inmunológico.
Reducen el riesgo de enfermedades crónicas como el cáncer, enfermedades del corazón o diabetes.

¿DÓNDE LOS ENCONTRAMOS?

Vitamina C Naranja, kiwi, fresas, brócoli Refuerza defensas y piel
Vitamina E Almendras, espinaca, aguacate Protege células y corazón
Betacarotenos Zanahoria, mango, camote Salud visual y piel
Licopeno Tomate, sandía Prevención del cáncer de próstata
Polifenoles Té verde, uvas, chocolate negro Antiinflamatorio natural
Selenio Nueces de Brasil, pescado, huevo Protección celular



Come frutas y verduras de todos los colores.

Prefiere alimentos frescos y sin procesar.

Agrega especias como cúrcuma y canela, también tienen antioxidantes.

Los antioxidantes son como un escudo invisible que te protege por dentro. Comer variado, natural y colorido no sólo te llena de energía, sino que te cuida desde lo más profundo.

