



# Descubre los poderosos alimentos ricos en antioxidantes: tu escudo natural contra el envejecimiento

Hoy vamos a explorar un tema que no solo es relevante para nosotros como adultos, sino que también es esencial para establecer patrones de alimentación saludable en nuestros hijos. Hablaremos de los antioxidantes, auténticos aliados en la lucha contra los radicales libres y en la promoción de una vida llena de vitalidad.

## ¿Por qué se generan los radicales libres?

Antes de profundizar en los antioxidantes, es fundamental comprender por qué se generan los radicales libres en nuestro cuerpo. Estas moléculas inestables son producto de procesos naturales, como la respiración y la digestión, pero también pueden ser el resultado de factores externos, como la exposición al sol, la contaminación y una dieta poco saludable. Los radicales libres pueden dañar nuestras células y acelerar el proceso de envejecimiento, lo que subraya la importancia de contrarrestar su impacto.

## Los Antioxidantes: Nuestros Aliados Naturales

Nuestro cuerpo posee mecanismos internos para luchar contra los radicales libres, pero también podemos obtener ayuda de fuentes externas, como los alimentos ricos en antioxidantes. Estos compuestos son como los superhéroes de la alimentación y pueden agruparse en:

### Vitaminas: (A, E y C)

La **vitamina A** ahí donde el alimento sea de color naranja: zanahoria, mantequilla, yema del huevo, mandarinas, albaricoque, calabaza, melocotón, etc. Pero también camuflada por otros colores también como perejil y espinacas. Y por último, también presente en varios pescados: pez espada, anguila, sardina, atún, y sobre todo en el hígado de cualquier pescado.

En el perejil, tomate, pepino, cítricos, melón, pimiento, kiwi, brócoli, grosellas, fresas, fresones, cereza, etc encontraremos la **vitamina C**. Busca el color verde y rojo. La **vitamina E** se encuentra principalmente en los aceites de origen vegetal (oliva, maíz y girasol), frutos secos, semillas y cereales.

### Oligoelementos: Selenio y Zinc:

- **Selenio:** Presente en huevos, setas, cereales (poco transformados), marisco, pipas de girasol, ajo, etc.. El selenio es un poderoso antioxidante que ayuda a proteger nuestras células y promover la salud de la tiroides.
- **Zinc:** es un antioxidante que encontramos sobre todo en los cereales, las ostras y frutos secos... Este mineral es esencial para el sistema inmunológico y la cicatrización de heridas.



### **Polifenoles:**

Por último los polifenoles están presentes en las frutas rojas, los cítricos (mandarina, naranja y limón), el aceite, la uva y derivados, el polen, el té, las aceitunas o las legumbres. Tienen propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, y pueden ayudar a proteger el corazón y el cerebro.

### **¿Dónde Encontrar los 10 alimentos más ricos en antioxidantes?**

Ahora que sabemos qué tipos de antioxidantes existen, es momento de explorar qué alimentos están en el top 10.

- Los aguacates
- Las bayas: moras, fresas, frambuesas, arándanos
- El brocoli
- El repollo y todas las coles en general
- Las zanahorias
- Los cítricos
- Las uvas (que contienen hasta veinte antioxidantes)
- Las cebollas (sobre todo las moradas)
- Las espinacas
- Los tomates

### **Importancia de Incluir Antioxidantes en tu Dieta**

Ahora que sabemos dónde encontrar estos antioxidantes, hablemos de por qué deberías incluirlos en tu dieta diaria:

- Se contribuyen al buen estado de huesos, dientes y vasos sanguíneos. También a la formación del colágeno y la absorción del hierro.

- Se reduce el riesgo de las enfermedades cardiovasculares Intervienen en la formación y funcionamiento de los glóbulos rojos, músculos y otros tejidos.
- Se refuerza el sistema inmunitario y lo protege frente a infecciones.

En resumen, incorporar alimentos ricos en antioxidantes en tu dieta es una elección inteligente para mantener una salud óptima y ralentizar el proceso de envejecimiento. Los antioxidantes son nuestros aliados naturales en la lucha contra los radicales libres y pueden ayudarnos a mantener un corazón sano y un sistema inmunológico fuerte. Además, el color de los alimentos puede decirnos mucho sobre su contenido antioxidante. Así que, no esperemos más y comencemos a agregar estos superhéroes nutricionales a nuestra rutina diaria y a la de nuestros hijos. ¡Nuestro cuerpo y nuestro futuro nos lo agradecerán! ¡Así que no esperes más y comienza a añadir estos superhéroes nutricionales a tu plato diario!