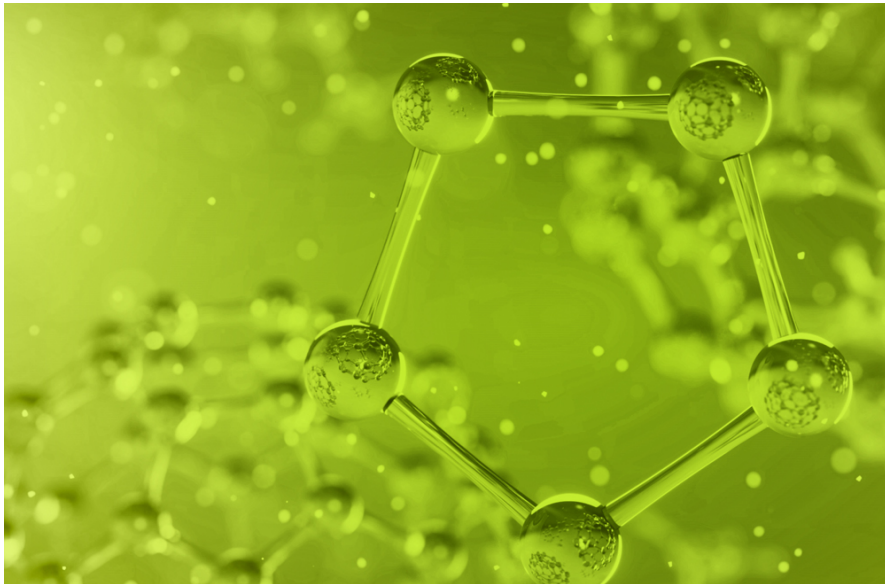




## Los antioxidantes



### Overview

Estos compuestos químicos beneficiosos se encuentran en muchos de los alimentos que consumimos. Las vitaminas A, C y E son todas ellas tipos de antioxidantes. También lo son el selenio y el betacaroteno.

### ¿Cómo se obtienen?

¿Cuáles son algunas buenas fuentes? Los antioxidantes se encuentran en muchas frutas y verduras. También los contienen los cereales integrales, los frutos secos y las semillas. Además, se encuentran en muchos otros alimentos.

### Radicales libres

¿Qué beneficio le brindan? Los antioxidantes se unen a unos compuestos químicos dañinos llamados "radicales libres". Estos compuestos son inestables. Interactúan con las sustancias que los rodean. Pueden dañar las células de su cuerpo. Los antioxidantes les proporcionan a los radicales libres algo a lo que adherirse, para que no dañen sus células.

### Uso seguro

Sabemos que un régimen alimenticio saludable incluye alimentos ricos en antioxidantes. Estos pueden ayudar a reducir el riesgo de padecer algunos tipos de enfermedades. Pero se necesitan más estudios para conocer el efecto de los antioxidantes.

### Conclusión

Para obtener más información acerca del papel que desempeñan los antioxidantes en su salud, hable con su médico.