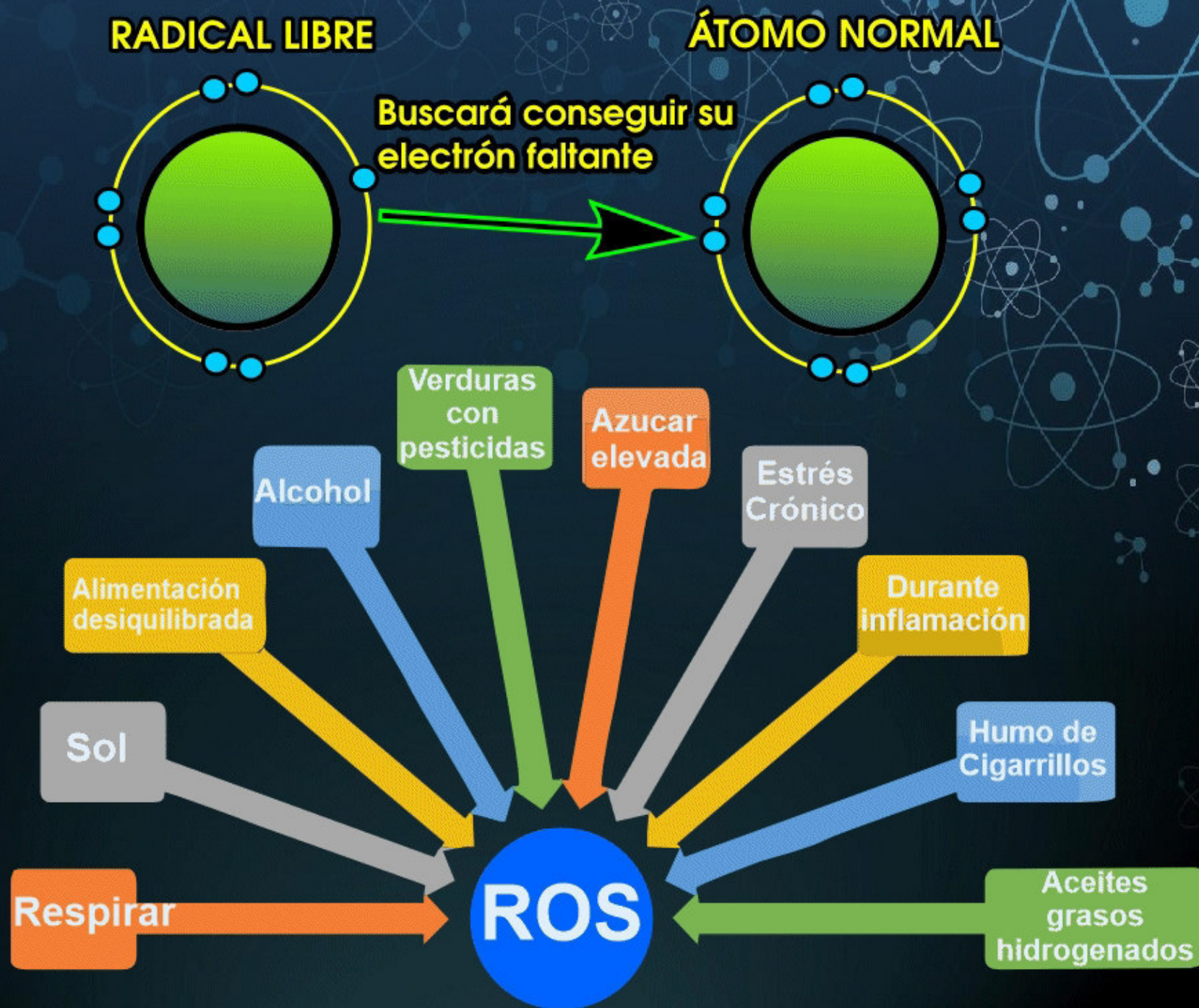


¿Que son los radicales libres ROS (*Reactive Oxygen Species*) Especies reactivas al oxígeno?

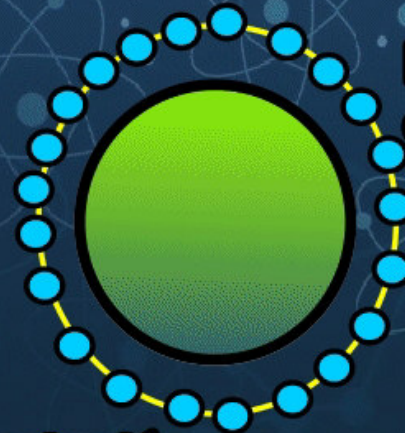


ANTIOXIDANTES

Liberación de e-
en la sangre.

Antioxidantes aportados por la alimentación

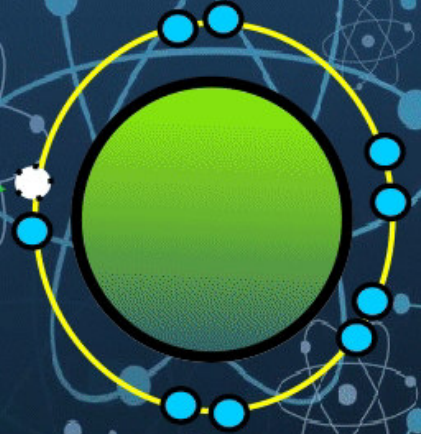
RADICAL LIBRE



Le otorgará
electrón faltante



ÁTOMO NORMAL



Vitamina	Fuente Alimentaria
Vitamina E	Aceites vegetales, aceites de semillas prensado en frío, Germen de trigo y de maíz, Almendras, avellanas, girasol, nuez, maní. Papas frescas, pimentón, palta, apio, repollo, frutas, pollo y pescado
Vitamina C	Frutas: Limón, lima, naranja, guayaba, manfo, kiwi, frutillas, mora, piña, papaya. Verduras: Tomates, verduras joja verde, repollo, coliflor, brócoli
Carotenoides	Betacaroteno: verduras y frutas amarillas y anaranjadas. verduras verde oscuro. Alfacaroteno: Zanahoria Licopeno: Tomate Luteina y zexantina: verduras de hoja verde oscuro, brócoli.