

## 15 fuentes de antioxidantes económicas y abundantes



¿Se siente algo letárgico durante el día? Si es el caso puede que su cuerpo esté falto de antioxidantes.

La buena noticia es que no hay de qué preocuparse ya que hay ciertos alimentos que son fuentes excepcionalmente ricas en antioxidantes. Y la mejor parte es que son muy comunes y se encuentra fácilmente en cualquier lugar. Ya habíamos visto los [beneficios de los antioxidantes](#), pero puede que necesite saber dónde encontrarlos con más frecuencia. Es por eso que hemos listado 15 alimentos y bebidas para que los empiece agregar a su dieta.

### ¿Qué es un antioxidante?

El antioxidante es una molécula que detiene el proceso de oxidación. La oxidación es una reacción en cadena en una célula que eventualmente conduce al daño o a la muerte de la célula.

Consumir alimentos ricos en antioxidantes ayuda a terminar el proceso de oxidación, manteniendo así las células sanas. Después de todo, su cuerpo está compuesto de células y por lo mismo hay que cuidarlas. Cualquier daño a cualquier célula puede tener un efecto en cadena en su salud en general.

Y a continuación le dejamos los principales alimentos ricos en antioxidantes. Asegúrese de

incluirlos en su dieta.

### 1. **Limón:**

El limón pertenece a la familia de los cítricos. Esta fruta amarilla contiene vitamina C, que es una poderosa fuente de antioxidantes. La piel también es una rica fuente de antioxidantes.

### 2. **Fresa:**

La fresa de aspecto brillante es una gran fuente de vitamina C. Su cuerpo no puede almacenar la vitamina C para su uso posterior. Por lo tanto, debe consumir vitamina C casi con regularidad.

### 3. **Nueces:**

Las nueces son ricas fuentes de vitamina E, las que a su vez son una gran fuente de alimento para suministrar antioxidantes a su cuerpo. A diferencia de la vitamina C, la vitamina E puede almacenarse en su cuerpo junto con la grasa en el hígado. Junto con los frutos secos, también puede tener almendras, pistachos, pacanos, etc. De hecho, un estudio dice que las personas que comen frutos secos viven alrededor de dos años más que los que no comen.

### 4. **Brócoli:**

El brócoli, la planta verde, tiene una alta cantidad de vitamina C, por lo que constituye otra fuente de alimentos ricos en antioxidantes. Junto con la vitamina C, el brócoli también tiene selenio. El selenio ayuda a combatir el daño a las células del cuerpo humano.

Puede comer esta verdura de la familia de la col, ya sea asada, salteada o al vapor.

### 5. **Huevo:**

El huevo es una de las comidas más comunes en todo el mundo. Contiene vitamina E que es necesaria para terminar el proceso de oxidación.

### 6. **Pescado:**

El pescado tiene una gran cantidad de selenio, una sustancia química que ayuda a salvar las células del cuerpo humano que han sido dañadas en cualquier forma. Entre los peces, se pueden consumir varios tipos como los mariscos para mantener la cantidad adecuada de antioxidantes que fluyen en el cuerpo.

### 7. **Arroz moreno:**

Es cierto que el arroz integral es un alimento que no hace cosquillas en el paladar. Pero tiene numerosas propiedades nutricionales. Es bajo en calorías y también es libre de gluten. El arroz integral también contiene polifenoles que son poderosos compuestos que ayudan a detener el proceso de oxidación.

#### 8. **Arándano:**

Los arándanos son pequeños arbustos que son conocidos por sus altas propiedades antioxidantes. La fruta se procesa generalmente para suministrar el jugo en el mercado. Los arándanos también tienen flavonoides que aumentan la actividad antioxidante en el cuerpo.

#### 9. **Frijoles:**

Los frijoles no son más que semillas de plantas. Ellos contienen cisteína, que es un antioxidante que ayuda a eliminar los radicales libres del cuerpo.

#### 10. **Sandía:**

La sandía es muy popular y también es una fuente importante de antioxidantes. La sandía es una rica fuente de glutatión, que protege las células de las toxinas. También es rica en vitamina C, lo que la convierte en una de las frutas más completas a la hora de proteger a las células del cuerpo.

#### 11. **Vino tinto:**

El vino tinto que se prepara a partir de uvas de color oscuro que contienen [polifenoles](#). Estos ayudan a combatir el proceso de oxidación en el cuerpo humano.

#### 12. **Plátanos maduros:**

A menudo tiramos los plátanos demasiado maduros al basurero. Curiosamente, cuanto más maduro se encuentra un plátano, mayor es la propiedad antioxidante que contiene. Un plátano maduro juega un papel importante en el control del proceso de oxidación en el cuerpo.

#### 13. **Café:**

El café es una rica fuente de antioxidantes. El problema sin embargo reside en que la gran mayoría de los granos de café están siendo rociados con pesticidas, por lo que debe optar por el café orgánico.

#### 14. **Avena:**

La avena es conocida por ser saludable. Junto con su propiedad de reducir el colesterol, la avena

## Foromed

Salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

---

es también una fuente de antioxidantes. Al igual que en el caso de los granos de café, es aconsejable elegir la avena que se produce de forma orgánica.

### 15. **Té negro:**

A menudo es el té verde el que se encuentra asociado con los beneficios para la salud. Pero el [té negro](#) también tiene propiedades antioxidantes. Beber té negro durante es simplemente infaltable y una gran fuente de antioxidantes

Esperamos que la lista de alimentos que contengan antioxidantes le ayude a planificar mejor su dieta. ¿Sabes de otros alimentos ricos en antioxidantes? ¡Comparte con nosotros en la sección de comentarios aquí abajo!