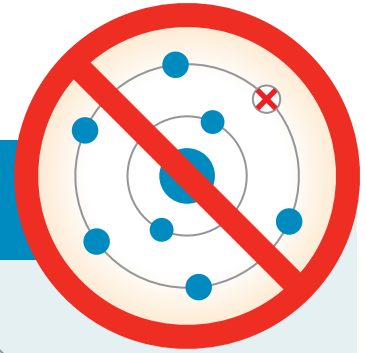


# LOS ANTIOXIDANTES SON

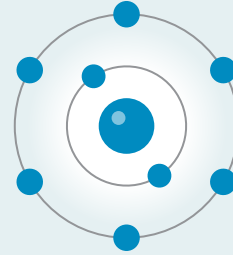
## ANTI-RADICALES LIBRES



### LOS RADICALES LIBRES

son moléculas dañadas a las que les falta un electrón. El electrón que falta les hace ser nocivas. Dañan las células en el proceso de búsqueda de su parte perdida.

**LA OXIDACIÓN** crea radicales libres. Una mayor oxidación conlleva células más dañadas y una salud cada vez más debilitada.



MOLÉCULA ESTABLE

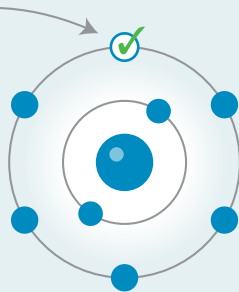
MOLÉCULA INESTABLE  
(RADICAL LIBRE)

### Los factores no saludables aumentan la oxidación:

- El estrés
- El tabaco
- La contaminación
- Los productos químicos
- Los alimentos elaborados
- La radiación



EL ANTIOXIDANTE  
DONA ELECTRÓN



### LOS ANTIOXIDANTES

buscan radicales libres y les donan un electrón que equilibra la molécula dañina.

## 4 POTENTES SÚPER ALIMENTOS ANTIOXIDANTES



#### LA BAYA DE AÇAÍ

**Fitonutrientes:** flavonoides que contienen el 3-glucósido de cianidina, el 3-rutinósido de cianidina, ácido ferúlico, epicatequina, ácido p-hidroxibenzoico, ácido gálico, catequina, y ácido elágico



#### LAS UVAS

**Fitonutrientes:** estilbenoides, flavanoles, ácidos fenólicos, caretonoides



#### LOS ARÁNDANOS

**Fitonutrientes:** antocianinas, ácidos hidroxicinámicos, ácidos hidroxibenzoicos, flavanoles



#### LAS FRAMBUESAS

**Fitonutrientes:** antocianinas, flavanoles, glicósidos flavonoides, taninos, ácidos hidroxibenzoicos, ácidos hidroxicinámicos, estilbenoides