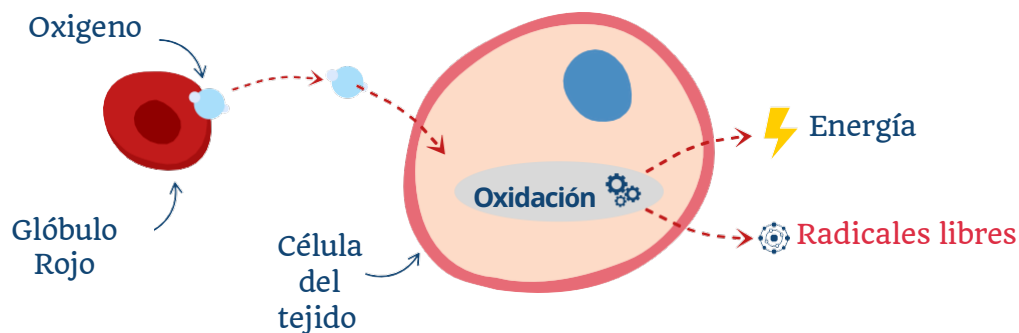




# Alimentos Ricos en Antioxidantes

## ¿Qué es la oxidación?

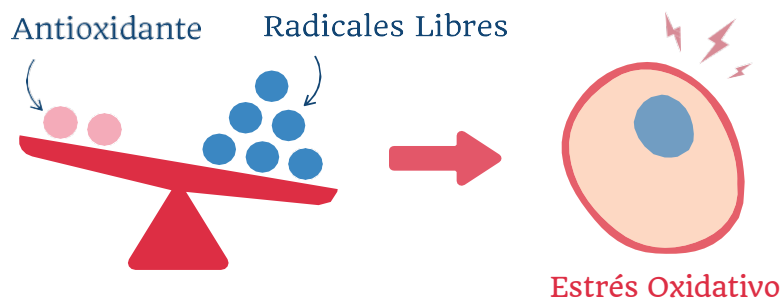
Con cada respiración que tomamos, aproximadamente el 20% de lo que inhalamos es oxígeno. El oxígeno es una molécula que pasa del aire en nuestros pulmones a los glóbulos rojos. Nuestros glóbulos rojos luego transportan el oxígeno por todo el cuerpo y los tejidos para ayudar a que las células funcionen. Este proceso se llama oxidación, y no podríamos vivir sin él.



El proceso de oxidación crea naturalmente radicales libres como subproducto en nuestras células. Otros factores, como la contaminación del aire, también pueden aumentar los radicales libres en nuestro cuerpo. Estas moléculas muy pequeñas pueden interferir con el funcionamiento de partes esenciales de nuestras células. Si hay demasiados radicales libres en nuestras células, causan daño. <sup>1</sup> Afortunadamente, los **antioxidantes** en nuestro cuerpo reducen la cantidad de radicales libres para proteger a las células del daño. <sup>2</sup>

## ¿Qué es el **estrés oxidativo**?

El estrés oxidativo ocurre cuando hay un desequilibrio en nuestras células debido a un aumento de los radicales libres o a una disminución de los antioxidantes. <sup>1</sup> Con el tiempo, esta alteración puede dañar nuestros tejidos. <sup>2</sup>





## ¿Qué alimentos son ricos en antioxidantes?

### Frutas

- Bayas
- Arándanos rojos
- Ciruelas pasas
- Cerezas acidas
- Kiwis
- Ciruelas



### Vegetables

- Alcachofas
- Espinaca congelada
- Col morada cocida
- Pimientos rojos cocidos
- Brócoli cocido o grelos de brócoli
- Papas (rojas, blancas, dulces o russet)

### Espices

- Clavo de olor molido
- Hoja de orégano seco
- Jengibre molido
- Canela molida
- Cúrcuma en polvo
- Pimentón
- Chile en Polvo
- Perejil seco
- Pimienta negra
- Hoja de albahaca seca
- Mostaza
- Curry en polvo

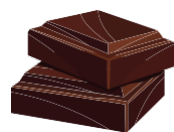


### Productos de panadería

- Cereal de salvado
- Cereal de maíz
- Cereal de arroz
- Cereal integral
- Galletas saladas de mantequilla de maní tostado

### Otros

- Chocolate negro
- Melaza oscura
- Jarabe de malta de cebada
- Barra energética de chocolate
- Linaza molida
- Frijoles horneados o frijoles pintos



### Bebidas

- Vino tinto
- Café
- Jugo de uva



### Frutos secos

- Pacanas
- Pistachos
- Nueces

Por favor, visite [http://mleead.umich.edu/Coec\\_Fact\\_Sheets.php](http://mleead.umich.edu/Coec_Fact_Sheets.php) para ver las citas incluidas en esta hoja informativa.

Esta investigación fue apoyada por el Instituto Nacional de Ciencias de la Salud Ambiental (NIEHS) (#R01ES022616, #R01ES032389) y la Fundación Fred A. y Barbara M. Erb, con apoyo adicional proporcionado por el Michigan Center on Lifestage Environmental Exposures and Disease (M-LEED) (NIEHS #P30ES017885).