



**PETALUMA PEOPLE  
SERVICES CENTER**

**Noticias sobre Nutrición que puede usar - Junio 2021**

## **Antioxidantes**

- Los antioxidantes son sustancias que pueden proteger las células del daño causado por moléculas inestables conocidas como radicales libres
- Los radicales libres se pueden producir a partir de fuentes como el humo del tabaco, la contaminación y la radiación.
- Cuando las células sanas son dañadas por los radicales libres puede conducir a enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer
- Ejemplos de Antioxidantes incluyen: Carotenoides, Vitamina E y Vitamina C

## **Carotenoides**

Hay 600 o más carotenoides en los alimentos

- Ejemplos incluyen: beta-caroteno, licopeno y luteína
- Los alimentos ricos en carotenoides pueden ser eficaces para ayudar a prevenir ciertos tipos de cáncer y pueden ayudar a disminuir el riesgo de degeneración macular.
- Los alimentos ricos en carotenoides incluyen rojo, naranja, amarillo profundo y algunas verduras de hoja verde oscuro; estos incluyen tomates, zanahorias, espinacas, coles de Bruselas, batatas, calabaza de invierno y brócoli

## **Vitamina E**

Ayuda a proteger tu cuerpo del daño celular que puede provocar cáncer, enfermedades cardíacas y cataratas a medida que envejecemos .

- La vitamina E funciona con otros antioxidantes como la vitamina C para ofrecer protección contra algunas enfermedades crónicas.
- La vitamina E se encuentra en aceites vegetales, aderezos para ensaladas, margarina, germen de trigo, productos integrales, semillas, frutos secos y mantequilla de maní.

## **Vitamin C**

- La vitamina C ofrece una amplia variedad de beneficios para la salud. Estos beneficios incluyen:
  - Proteger el cuerpo de infecciones y daños a las células corporales
  - Ayudar a producir colágeno (el tejido conectivo que mantiene los huesos y los músculos juntos)
  - Ayudar en la absorción de hierro y folato.
- Coma alimentos ricos en vitamina C como cítricos (incluyendo naranjas, pomelos y mandarinas), fresas, pimientos dulces, tomates, brócoli y patatas.

## **Recomendación**

Obtener antioxidantes de los alimentos en lugar de suplementos. En este momento la investigación no ha demostrado un beneficio de tomar suplementos antioxidantes.

- Coma alimentos con una amplia variedad de colores para ayudar a aumentar el consumo de antioxidantes.

Petaluma People Services Center se dedica a mejorar la salud social y económica de nuestra comunidad mediante la prestación de programas que fortalezcan la dignidad y la autosuficiencia del individuo. Nuestros servicios principales incluyen: Servicios para Personas Mayores, Consejería, Programación juvenil incluyendo Mentor Me, Vivienda, Empleo y Petaluma Bounty Farms.

[www.petalumapeople.org](http://www.petalumapeople.org) 707-765-8488 [www.petalumapeople.org](http://www.petalumapeople.org) 707-765-8488

Esta información es proporcionada por PPSC, con fondos proporcionados por los Servicios Humanos del Condado de Sonoma, Agencia de Área sobre el Envejecimiento.

Preparado para ti por Jessica Sherwood

Recursos: Antioxidantes Protegiendo las Células Sanas. *Wolfram, Taylor*. Febrero 10, 2018. Recursos obtenidos de:

<https://www.eatright.org/food/vitamins-and-supplements/types-of-vitamins-and-nutrients/antioxidants-protecting-healthy-cells>.

Información obtenida: Junio 10, 2019.