

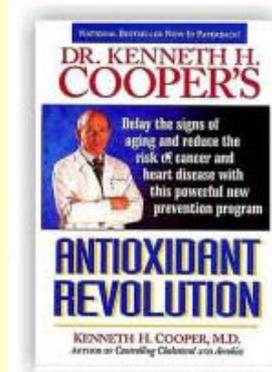
Beneficios Antioxidantes: Salud, Anti-Edad y Anti-Estrés

El doctor Kenneth Cooper, a partir de los estudios realizados en su famosa Clínica Cooper, afirma que los ANTIOXIDANTES (vitaminas A, C y E, y minerales como el zinc, el magnesio y el selenio) nos brinda los siguientes beneficios:

- Disminuye los radicales libres que deterioran su organismo.
- Reduce el riesgo de cáncer, cataratas y afecciones cardíacas.
- Posterga el envejecimiento y
- Fortalece el sistema inmunológico.
- Combate el estrés.

Vitamina E: Harvard School of Public Health recomienda 33 UI /día (22 mg) de forma sintética ó 22 UI (15 mg) por medio de la alimentación. Los estudios indican que un consumo prolongado de hasta 200 UI no se ha encontrado riesgo y previene de enfermedades, sin embargo el consumo de 400 UI a más debe ser recomendado y supervisado por un especialista de la Salud.

Vitamina C: el requerimiento diario es 155 mg/día. Para deportistas es hasta 500 mg/día. El uso de vitamina C por períodos cortos es seguro, pero su uso prolongado puede llevar a la formación de cálculos al riñón. Si opta por ácido ascórbico como suplemento consúmalo con las comidas.



Antioxidantes claves:
Vitamina A, C y E.

Alimentos con Antioxidantes

- **Fuentes de Vitamina C:** fresas, kiwi, pimiento verde, coliflor, limón naranja, mandarina, chirimoya, papaya, tomate, toronja, agaymanto, Fresh Up Sbelt de Laive, brócoli
- **Fuente de Vitamina E:** palta, brócoli, espinaca, espárrago, moras, tomate, trigo, maíz, avena, aceite de olivo, almendras, pistachos, yema de huevo, maní sachá inchi, germen de trigo, Fresh Up Sbelt de Laive.
- **Fuente de Betacaroteno** (pro Vitamina A): melón, zanahoria, mango, melocotón, camote, espinacas, coles de Bruselas y el tomate.
- **Fuente de Selenio:** carne de vaca, hígado de vaca, pollo, pescado, mariscos, pavo, semillas de girasol, nueces, pan de trigo entero, leche descremada, queso, granola.
- **Fuente de Magnesio:** cacao, nueces, almendras, semillas de girasol, avellanas, frutas secas, germen de trigo, levadura de cerveza, cereales integrales, legumbres y verduras de hoja.
- **Fuente de Zinc:** galleta integral, pan integral, cereal fortificado, nuez de soya almendras, nueces, leche, yema de huevo, carne de res, pavo, garbanzo, lenteja, queso ricotta, Yogurt Laive, ajonjolí, ajo, cebolla y avena.
- **Fuente de Polifenoles:** que abundan en los tés, jugos y vinos así como en la cáscara de las frutas y verduras. Neutralizan la decadencia intelectual y física típica del envejecimiento.



Sbelt Fresh Up Laive
Vitamina C y E.
Con solo 74 kcal

Recomendación Práctica

Combine los colores de las frutas y verduras. Emplee en sus ensaladas de fruta o verduras por lo menos 3 colores distintos (blanco, rojo, verde, anaranjado, morado, amarillo). También consuma extractos y jugos en lugar de gaseosas.

Consecuencias del estrés emocional, mental o físico

- Mantiene el colesterol y la glucosa elevados en la sangre, condicionando problemas cardiovasculares.
- Aumenta la secreción de jugos gástricos pudiendo dar lugar a **gastritis y úlceras**,
- Debilita el sistema inmunológico, reduciendo la resistencia a los resfríos, infecciones y cáncer.

Cómo combatir el estrés

Consumo los diferentes antioxidantes del cuadro anterior y refuerce con alimentos ricos en hierro y complejo B. Adicionalmente, reduzca:

- **Grasas saturadas:** leches enteras, frituras, carnes congeladas.
- **Cafeínas:** facilita la pérdida de calcio y magnesio, agudizando el stress y promoviendo síntomas de ansiedad.
- **Dulces postres y pasteles:** por su gran contenido de azúcar, incrementa la pérdida de minerales como magnesio y cromo por vía urinaria e induce a comer más (propiciando el sobrepeso).