

# Los antioxidantes y su dieta

## ¿Qué son los antioxidantes?

Los antioxidantes son nutrientes que se encuentran de manera natural en los alimentos, especialmente en verduras y frutas de color oscuro o de color intenso. Un antioxidante puede ser una vitamina, un mineral o un fitoquímico (una sustancia vegetal presente en la naturaleza de manera natural).

Los antioxidantes protegen a las células corporales del daño causado por moléculas nocivas denominadas radicales libres. Algunos radicales libres se producen durante los procesos corporales normales, como la respiración, el ejercicio y la digestión. Otros provienen del humo de los cigarrillos y de sustancias contaminantes en el aire, agua y alimentos.

Una dieta rica en antioxidantes puede ayudarle a mantenerse sano y a prevenir enfermedades crónicas como el cáncer, las enfermedades cardíacas y la degeneración macular relacionada con la edad (AMD, por sus siglas en inglés).



## Medidas que puede tomar

### 1. Obtenga los antioxidantes de los alimentos

La mejor manera de obtener antioxidantes en su dieta es consumiendo alimentos ricos en antioxidantes, como verduras, frutas, granos integrales/enteros, legumbres (arvejas/guisantes, frijoles y lentejas), frutos secos, semillas y especias. Los alimentos integrales/enteros contienen muchos antioxidantes diferentes que trabajan juntos para proporcionarle la mejor protección para su salud.

A continuación se presentan algunos antioxidantes comunes y sus fuentes alimentarias:

- La vitamina C se encuentra en la guayaba, pimientos (rojos, amarillos, verdes), kiwi, fresas, cítricos, papaya, coles de Bruselas, brócoli, vegetales de hoja, tomates y papas.

- | La vitamina E se encuentra en las almendras, semillas de girasol, aceites vegetales, vegetales de hoja, cacahuetes/maníes y manteca de cacahuete/maní, camotes/batatas y aguacates.
- | El selenio es un mineral que se encuentra en las nueces de Brasil, pescado, marisco, carne, aves de corral, productos de grano, germen de trigo, salvado de trigo, frijoles, salvado de avena y huevos.
- | Los carotenoides incluyen el betacaroteno, la luteína y el licopeno. Los carotenoides habitualmente tienen un color amarillo, naranja o rojo. Se encuentran en la col rizada, tomates y productos a base de tomate, espinacas, camote/batata, zanahorias, vegetales de hoja, calabazas/ayotes, calabacines, guayaba, sandía, pomelos/toronjas, albaricoques/damascos, brócoli y melón. Una vez en el cuerpo, algunos carotenoides, como el betacaroteno, se transforman en vitamina A. Estos se absorben mejor cuando se toman con una pequeña cantidad de grasa.
- | Los flavonoides incluyen las antocianidinas, los flavonoles y las isoflavonas, que con frecuencia son de color amarillo o azulado. Se encuentran en las frutas del bosque (especialmente en las frutas del bosque de color oscuro), cerezas, uvas rojas, cebollas, manzanas, cacao, té (especialmente té verde), cítricos, legumbres, apio, chocolate, aceitunas, semillas de soya, productos de soya y grano integral/entero, trigo integral.
- | Entre algunos otros antioxidantes y sus fuentes alimentarias se incluyen:
  - La coenzima Q10: carne, aves de corral, pescado, aceite de oliva y de canola/colza, frutos secos y semillas
  - El glutati6n: espinacas, aguacates, espárragos, quimbomb6/o cra
  - La curcumina: cúrcuma
  - La betalaína: betabel/remolacha
  - El ácido lipoico: espinacas, brócoli, tomates, arvejas/guisantes, coles de Bruselas
  - El resveratrol: uvas, arándanos azules, cacahuetes/maníes.

## 2. Consuma más alimentos a base de vegetales

- | Experimente añadiendo diferentes tipos de verduras y frutas a sus comidas y tentempiés. Tome más verduras y frutas que disfrute.
- | Llene al menos  $\frac{3}{4}$  de su plato con alimentos a base de vegetales como verduras, frutas, granos integrales/enteros, legumbres, frutos secos y semillas.

- | Prepare a menudo comidas sin carne. Pruebe diferentes recetas usando frutos secos, semillas, tofu y otros alimentos a base de soya, legumbres, pescado y huevos. Descubra qué alimentos son sus favoritos.
- | Cuando cocine o prepare alimentos, use grasas saludables como mantequilla de nueces o semillas y aguacate, así como aceites vegetales líquidos como el de canola/colza, oliva o de soya. Las grasas y aceites saludables contienen antioxidantes y ayudan a absorber mejor algunos nutrientes.
- | Use una pequeña cantidad de agua cuando prepare las verduras al vapor o al microondas. Esto ayuda a prevenir la pérdida de antioxidantes en el agua.

### 3. Tenga cuidado con los suplementos antioxidantes

No se ha demostrado que los suplementos antioxidantes, especialmente en dosis altas, prevengan enfermedades crónicas y pueden ser nocivos para la salud. Hable con un nutricionista o con su proveedor de asistencia sanitaria antes de tomar cualquier suplemento antioxidante. Un suplemento antioxidante puede ser más perjudicial que beneficioso, en función de su salud general, dieta y los medicamentos o suplementos que tome.

#### ¿Protegen los antioxidantes contra la inflamación?

Algunos alimentos que contienen antioxidantes pueden tener propiedades antiinflamatorias. En vez de limitarse a un alimento o nutriente, lo mejor es seguir un plan alimentario saludable. Entre los ejemplos se encuentran la Guía alimentaria canadiense (Canada's Food Guide), la dieta mediterránea, la dieta DASH, o la dieta portfolio. Estos patrones alimentarios asegurarán que esté recibiendo diferentes nutrientes, incluyendo antioxidantes, que actúan juntos para apoyar una salud y bienestar óptimos.



## Recursos Adicionales

Para obtener información y consejo basados en sus necesidades y preferencias alimentarias y nutricionales específicas, llame al 8-1-1 y pida hablar con un nutricionista de HealthLink BC. El nutricionista

responderá a sus preguntas y le indicará qué recursos hay disponibles en su idioma.

8-1-1 ofrece servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten. Después de llamar al 8-1-1, se le conectará con un orientador del servicio de salud que habla inglés. Para acceder al servicio en otro idioma, diga simplemente el idioma en el que quiera hablar (por ejemplo diga "español"/"Spanish"), y un intérprete se unirá a la llamada.

Para obtener información adicional, consulte el siguiente recurso:

- 1 HealthLink BC [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca) – Obtenga información sobre salud (para casos que no constituyan una emergencia) que cuenta con aprobación médica.

*Estos recursos se proporcionan como fuentes de información adicional que se consideran confiables y precisas en el momento de su publicación y no deben ser tomados en cuenta como un respaldo de cualquier información, servicio, producto o compañía.*



## Notas

Distribuida por:

Dietitian Services at HealthLinkBC (previamente Dial-A-Dietitian), proporciona información acerca de la nutrición y recursos gratuitos a los residentes de Columbia Británica y sus profesionales de la salud. Vaya a [www.healthlinkbc.ca/healthy-eating](http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating) o llame al 8-1-1 (desde cualquier lugar de la provincia); le serviremos en más de 130 idiomas.