SPECTRUM COMMUNITY SERVICES, INC.

MEALS ON WHEELS AMERICA 2026 Member

Educación de Nutrición

Priorice los alimentos para obtener antioxidantes

La mayoría de las investigaciones encuentran que los suplementos de antioxidantes proveen poco o ningún beneficio. Esto se puede deber a que los antioxidantes actúan mejor en combinación con los nutrientes y propiedades vegetales presentes en forma natural en los alimentos integrales. **El consumo de una dieta rica en frutas, vegetales, legumbres y granos integrales maximiza los beneficios de los antioxidantes y ofrecen el mayor apoyo a la salud en general.**

Información obtenida de:
Eatright.org & Harvard Nutrition Source

Creado por Megan Raphael, RD Intern & Heather Cuellar, RD
Presentado por Becky Bruno, Senior Services Project Coordinator

Noviembre 2026

Antioxidantes

¿Qué son los antioxidantes?

Los antioxidantes se encuentran en algunas comidas y ayudan a proteger los daños causados por radicales libres. Los radicales libres son naturalmente producidos por nuestros cuerpos y también provienen del medio-ambiente, como el sol, la contaminación y el humo de cigarrillo. En altas cantidades, los radicales libres pueden causar daños. Afortunadamente, los alimentos ricos en antioxidantes ayudan a reparar, proteger y ayudar a mantener nuestras células saludables.

¿Qué son buenas fuentes de antioxidantes?

Carotenoides

Comidas altas en carotenoides pueden ayudar a reducir el riesgo de degeneración macular y también reducir el riesgo de ciertos tipos de cánceres. Estos incluyen variedades rojas, anaranjados, amarillo fuerte y algunos frutos y vegetales de hoja verde

- ***Fuentes de Comidas:*** *Chabacanos, espárragos, melón, chile morrón (campana), col rizada, naranjas, duraznos, sandía, camotes, espinacas, zanahorias, tomates, coles de bruselas, calabaza de invierno y brócoli.*

Vitamina E

La función principal de la Vitamina E es actuar como antioxidante y ayudar a proteger nuestras células de daños. Combinados con otros antioxidantes, como la vitamina C, la Vitamina E puede ayudar a proteger contra algunas condiciones crónicas.

- ***Fuentes de Comidas:*** Almendras, aguacates, aceites de vegetal, germen de trigo, granos integrales y cereales enriquecidos, semillas de girasol y maní de cacahuate.

Vitamina C

La Vitamina C actúa como antioxidante y también ayuda con la producción de colágeno, favorece la función inmunitaria, y ayuda al cuerpo a absorber el hierro de ciertas comidas.

- ***Fuentes de Comidas:*** Fruitos Citricos (tal como naranjas, toronjas, mandarinas, y más), fresas, pimientos dulces, tomates, brócoli y papas.