

Los alimentos de este grupo son antioxidantes excepcionales que forman la primera línea de defensa frente a sustancias dañinas como los radicales libres, que oxidan nuestro cuerpo.

Estos radicales se encuentran en:

- ...Los contaminantes del aire
- ...el humo del cigarro
- ...la exposición a sustancias químicas
- ...la radiación ultravioleta
- ...ambiente estresante.

Los Antioxidantes protegen tu sistema Inmunológico y cardiovascular

Los **carotenoides (ALIMENTOS AMARILLO Y ANARNAJADOS)**, **licopenos (ALIMENTOS ROJOS)** protegen tus células (la unidad más pequeña del cuerpo humano) y garantizan una mejor comunicación entre ellas, favoreciendo así tu sistema inmunológico.....y la buena salud.



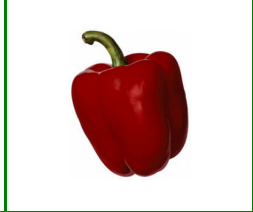
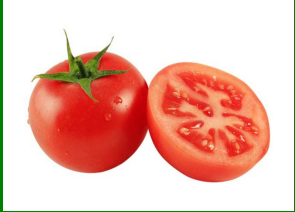






Carotenoides y licopenos viajan por todo el cuerpo y a nivel de la sangre previenen que el colesterol malo se oxide lo que impide que se formen las placas de colesterol en los vasos sanguíneos conocido también como aterogénesis...factor causante de infartos.

Influyen positivamente en la visión y la piel

Los **carotenoides**, se convierten en una vitamina muy conocida... la **vitamina A**, importante no solo para mantener una buena visión, sino también para mantener la piel y las mucosas (piel que reviste los órganos) saludables.

¡Sorpresa! También existen especias aromáticas con carotenoides como la cúrcuma, pimienta, canela, kiñ y nuez moscada. Utilízalas en tus comidas y verás como aparte de quedar sabrosas estarás favoreciendo tu digestión!!

Alimentos anaranjados y rojos... que protegen los genes...visión y corazón

				
Zapallo	Espinacas	Pimiento	Tomate	Zanahoria
				
Palta	Fresas	Kiwi	Mandarina	Plátano

Consume...

- Al día debes consumir 2 a 3 porciones ó 2 a 3tz para cuidar tu salud.