



ALIMENTOS RICOS EN ANTIOXIDANTES PARA LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES



El consumo de antioxidantes mejora la salud y ayuda a prevenir múltiples enfermedades como algunos tipos de cáncer, enfermedades cardiovasculares, cataratas, artritis, entre otros. **Los antioxidantes están presentes en muchas frutas y verduras, por ejemplo:**

<p>1</p>  <p>Brócoli, Arandanos</p>	<p>2</p>  <p>Cacao, Almendras</p>	<p>3</p>  <p>Esparragos, Pimientos</p>	<p>4</p>  <p>Zanahoria, Tomate</p>
	<p>5</p>  <p>Uvas, Granada</p>	<p>6</p>  <p>Palta, Espinaca</p>	



Incluye estos y otros alimentos ricos en **ANTIOXIDANTES** en tu dieta diaria.

FUENTE: Instituto Nacional de Salud - INS