



## Hoja Informativa sobre Salud Ambiental

# Comidas que son ricos de antioxidantes

Enero 2013

El Grupo de Enlace Comunitario y Educación (COEC, por sus siglas en inglés) crea conciencia y promueve el entendimiento de la investigación en salud ambiental.

Los Miembros del Grupo son:

- Community Health and Social Services Center, Inc.
- Detroit Hispanic Development Corporation
- Detroiters Working for Environmental Justice
- Institute for Population Health
- Green Door Initiative
- Henry Ford Health System
- Eastside Community Network
- Michigan Department of Community Health
- University of Michigan School of Public Health

Coordinadora del Proyecto:

Carol Gray, MPH

ccbgray@umich.edu

734-764-8632

ehscc.umich.edu

## ¿Porque son importante los antioxidantes?

El oxígeno da vida a nuestras células. Apoyando funciones biológicas. Este proceso se llama **oxidación** y no podríamos vivir sin este proceso. El proceso de oxidación le hace los **radicales libres** en nuestras células. Las radicales libres son átomos con un número impar de electrones. Las radicales libres hace daño a nuestros células.

**El estrés oxidative** ocurre cuando existe un desequilibrio en nuestras células. Hay demasiadaso radicales libres o una insuficiencia de antioxidantes (sustancias que puede reducir el efecto de oxidación). Con el tiempo este desequilibrio puede lastimar a nuestros tejidos corporals.

El estrés oxidative ha sido asociado un parte en muchos enfermedades, incluyendo algunas formas de cancer, enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes, Alzheimer's, enfermedades oculares, Lupus y otras enfermedades. Muchas de estes enfermedades se pueden prevenir consumiendo comidas que tienen muchos **antioxidantes**.

## ¿Que son los fuentes ricos de antioxidantes?

### Fruta

- Moras
- Arándanos
- Arándanos agrios
- Frambuesas
- Guindas
- Fresas
- Kiwis
- Ciruelas
- Ciruelas pasas



### Verduras

- Alcachofa
- Espinaca congelada
- Repollo rojo cocido
- Pepinos roios cocidos



### Productos de cereales

- Cereal de salvado
- Cereales de maíz
- Cereales de arroz
- Cereal de grano entero
- Toasty peanut crackers



### Nueces

- Pacanas
- Pistachos
- Nueces



### Especias

- Clavos molidos
- Orégano seco
- Jengibre molido
- Canela en polvo
- Polvo de cúrcuma
- Paprika
- Chili en polvo
- Perejil seco
- Pimienta negra
- Albahaca seca
- Mostaza (en polvo)
- Polvo de curry



### Bebidas

- Vino rojo
- Café
- Jugo de uvas



### Otras cosas

- Chocolate oscuro
- Melaza oscura
- Jarabe de malta de cebada
- Power bar de chocolate
- Linaza molida
- Frijoles hornadas o frijoles pintos



**El Centro de Excelencia en Ciencias de Salud Ambiental de la Universidad de Michigan promueve la colaboración entre los investigadores de salud ambiental de la Universidad de Michigan y las comunidades. Los investigadores trabajan en conjunto para avanzar nuestro conocimiento de los problemas de salud ambiental que afectan a los miembros de las comunidades de Detroit y el sureste de Michigan.**