

ANTIOXIDANTES: NATURALES. Muchos alimentos contienen vitaminas y elementos antioxidantes con especificidades individuales antirradicales libres: vitamina E, vitamina C, vitamina A, nicotinamida, carotenos, licopeno, riboflavinas, selenio, cobre, zinc, cobre, manganeso, etcétera. No existe evidencia directa de que el consumo de más antioxidantes prolongue significativamente las expectativas de vida, pero existen datos razonables de que el consumo elevado de frutas y vegetales disminuye la incidencia de algunos cánceres y enfermedades cardiovasculares. Por ello, sería adecuado tomar diariamente al menos cinco servicios o porciones de estos alimentos así como reducir la ingesta global de grasas y carnes rojas.