
Nov 07, 2014 | Escrito por Kelly Garcia | 0

Foto: Archivo

/*-->*/

Muchos alimentos contienen en sí mismos los nutrientes necesarios para ayudar a nuestro organismo a retrasar el paso del tiempo. Gracias a sus propiedades, son nutritivos, antioxidantes y protectores. Algunos ejemplos son:

1- Brócoli

Sus dosis de betacarotenos, ácido fólico, potasio y vitaminas A, B y C lo convierten en un potente protector de la piel. La mejor forma de comerlo es cocinarlo al vapor para que no pierda sus vitaminas y minerales.

2- Legumbres

Contienen hidratos de carbono con bajo índice glucémico y alto contenido en fibra y en micronutrientes esenciales. Poseen proteínas de calidad y protegen la piel, por sus dosis de antioxidantes.

3- Palta

Nutre la piel gracias a su gran aporte de vitaminas.

4- Arroz integral

Los cereales integrales no refinados, por su alto contenido en fibra, antioxidantes y su bajo índice glucémico deberían estar incluidos en cualquier dieta anti-age.

5- Avena

Es el mejor cereal para mantener la piel hidratada y combatir problemas de alergias cutáneas. Es una gran fuente de energía con efecto de saciedad y diurético que aporta una cantidad moderada de calorías.

6- Frutos rojos

Moras, frambuesas, arándanos, son grandes antioxidantes naturales gracias a su alto contenido en carotenoides, responsables también de su color. Por sus altas dosis de melatonina, frenan el envejecimiento del organismo.

7- Té verde

Es la bebida antioxidante por excelencia. Sus antioxidantes son entre 25 y 50 veces más potentes que la vitamina C o E, lo que lo convierte en un gran aliado de la juventud y la salud.

8- Uvas

Contienen resveratrol, sustancia que protege nuestras células de los radicales libres y evita que el paso del tiempo las deteriore rápidamente.

9- Algas

Tienen un gran poder desintoxicante y se utilizan también en la elaboración de cosméticos. Podés incorporarlas a ensaladas, sopas, purés, etc.

10- Salmón

Su alto contenido en grasas saludables nutre y embellece la piel. Además, es una excelente fuente de vitaminas del grupo B y vitaminas liposolubles como la A, que contribuye al mantenimiento de los tejidos, y la D, que favorece la absorción del calcio.

Contenido Relacionado: [10 alimentos que debes evitar en tu nevera](#) [1]

Categoría:

- [Variedades](#) [2]

Addthis:

Antetitulo: Son nutritivos, antioxidantes y protectores

Del día: No

Créditos: Contexto

Titulares: No

Destacada: No

Source URL: <http://www.radiomundial.com.ve/article/los-diez-alimentos-que-te-ayudan-mantenerte-joven>

Links:

[1] <http://www.radiomundial.com.ve/node/3375>

[2] <http://www.radiomundial.com.ve/categoria/Variedades>