

Cómo aprovechar al máximo los antioxidantes de los alimentos

Los antioxidantes son muy importantes en la dieta habitual. Por ese motivo en este artículo se muestra como sacarles el máximo partido

Los antioxidantes pueden ofrecer grandes beneficios a nuestro cuerpo y cuidarnos tanto por dentro como por fuera. Por ello, su inclusión como parte de la dieta habitual tiene gran importancia. Hoy dejamos algunos trucos para aprovechar al máximo los antioxidantes de los alimentos.

¡No pierdas antioxidantes!

Muchos alimentos ofrecen antioxidantes a nuestro organismo, pero dependiendo del antioxidante en cuestión y de la forma en que manipulamos, cocinamos o comemos los alimentos que proveen los mismos, podemos perder o desaprovechar muchos de ellos.

Por ejemplo, la vitamina C, algunos ácidos grasos, la vitamina A y E, entre otros, se oxidan o se pierden si no cuidamos la forma en que cocinamos los alimentos que los poseen o si no almacenamos correctamente los mismos.

Por ello, si deseas aprovechar al máximo los antioxidantes de los alimentos y disfrutar de sus beneficios en el organismo, debes tomar nota de los siguientes trucos.

Trucos para aprovechar al máximo los antioxidantes

Para no reducir el contenido de antioxidantes de los alimentos y además, aprovechar al máximo los mismos en nuestro cuerpo, es fundamental que siempre tengas en cuenta los siguientes trucos:

Evitar largos períodos de almacenamiento así como cocciones prolongadas, pues a mayor tiempo después de abierto un producto o de manipulado, mayor es la pérdida de nutrientes y antioxidantes según señala un estudio de la Revista Española de Nutrición Humana y Dietética .

Si debemos almacenar frutas, verduras, zumos naturales, aceite de oliva o semejantes, siempre mejor hacerlo en lugar fresco y en envase tapado y oscuro, pues la exposición al calor, a la luz solar y al oxígeno favorece la pérdida de vitamina C, flavonoides, y otros antioxidantes.

Si cocinamos vegetales y/o frutas, mejor hacerlo al vapor o con la menor cantidad de agua posible, por un tiempo reducido.

Lavar los alimentos a consumir antes de pelar y/o cortar y en lo posible, consumir con piel y cortar los mismos no mucho tiempo antes de su ingesta.

Evitar frituras prolongadas o mal realizadas, pues las grasas solubilizan carotenos, vitamina A y E que poseen acción antioxidante.

Combinar en preparaciones fuentes de carotenos, vitamina A y E con grasas sanas para favorecer su absorción en el organismo. Por ejemplo: podemos consumir una ensalada de hojas verdes con aceite de oliva, unos tomates cargados de licopenos o zanahorias con mucha vitamina A combinados con

frutos secos, semillas u otras fuentes de buenas grasas.

No descongelar alimentos congelados sino cocinar directamente, pues se ha demostrado que el descongelado y posterior hervido de algunos vegetales acentúa la pérdida de nutrientes antioxidantes como la vitamina C.

Refrigerar zumos de frutas envasados una vez abiertos o recién elaborados en envase tapado para reducir la pérdida de vitamina C sobre todo.

Con estos trucos podrás aprovechar al máximo los antioxidantes de los alimentos presentes en tu dieta al reducir su pérdida y favorecer su absorción en el organismo.

Si quieres más antioxidantes, estos consejos te permitirán incrementar los niveles consumidos fácilmente y así, potenciar sus beneficios en nuestro cuerpo.

La noticia [Trucos para aprovechar al máximo los antioxidantes de los alimentos](#) fue publicada originalmente en [Tendencias Hombre](#) por [Gabriela Gottau](#) .

Datos de contacto:

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Medicina alternativa](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>