

## TABLA DE ALIMENTOS CON ANTIOXIDANTES

### Vitamina C

Cítricos como naranja y limón, etc, pimientos verdes, brócoli, vegetales de hoja verde, fresas y tomates.



### Vitamina E

Frutos de cáscara y semillas, granos enteros, vegetales de hoja verde, aceite vegetal y aceite de hígado.



### Selenio

Pescado y mariscos, carnes rojas, cereales, huevos, pollo y ajo



### Vitamina A y carotenoides

Zanahoria, calabaza, brócoli, batatas, tomates, col, melón, melocotones y albaricoques.

