

El verdadero

Producto Milagro

Saber que
comer !!!!!



Control de W

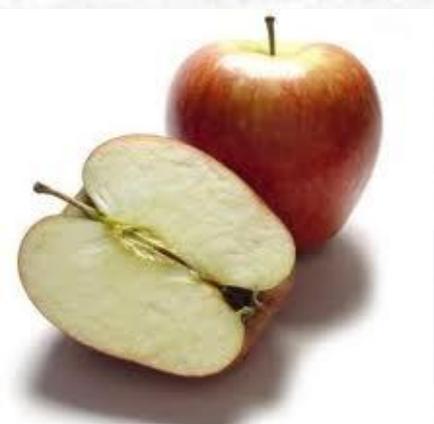
- ☞ COME 🍏 🍇 FRUTAS Y VERDURAS
- ☞ Va más allá de la fibra, vitaminas y de sustitución de alimentos chatarra.
- ☞ Va de que si el cuerpo no tiene lo mínimo indispensable para su salud, nunca va a quemar grasa (en condiciones que no sean desnutrición)
- ☞ Y por lo tanto también va de ANTIOXIDANTES

Antioxidantes



- Relación con cáncer, enfermedades cardiacas o diabetes a edad temprana, envejecimiento....

RADICALES LIBRES

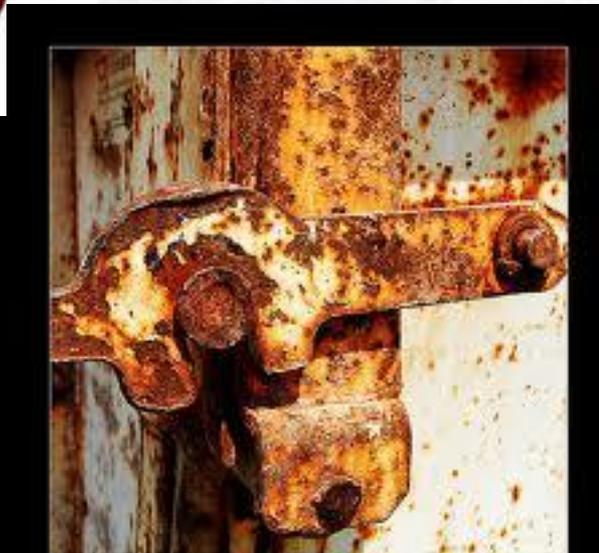


Anti--- OXIDANTES

OXIDAN

Ejemplo:

OXÍGENO



Antioxidantes y Radicales Libres

Radicales libres---Relacionados con:

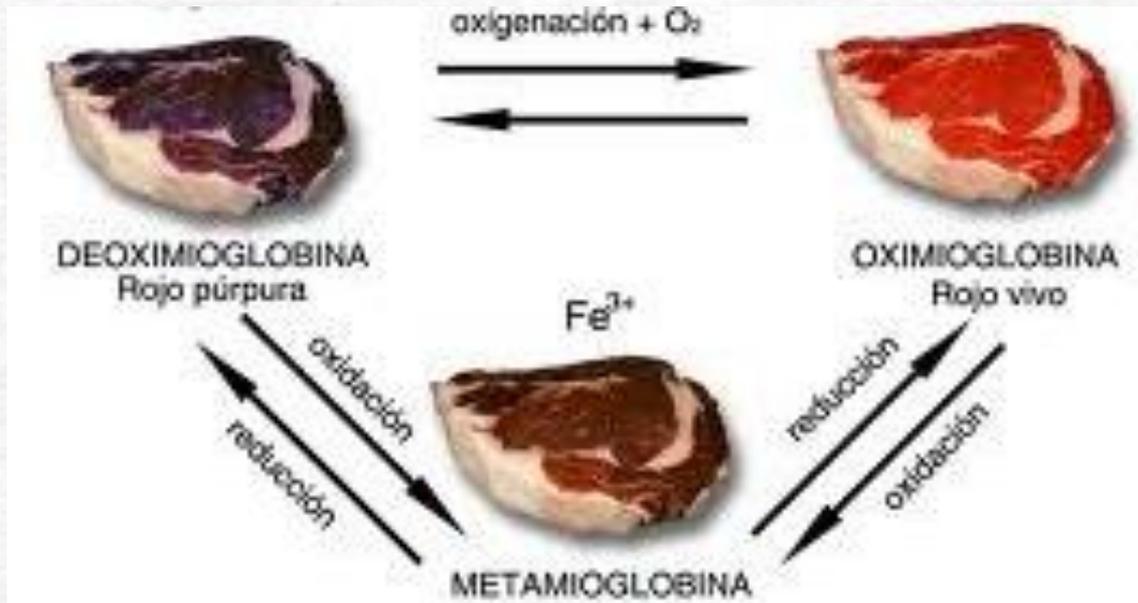
- Envejecimiento

- Enfermedades Degenerativas

+ de 80 Enfermedades Degenerativas
relacionadas con Radicales Libres

(Diabetes, E.Cardiovasculares, Cáncer, Infartos,
Hipertensión, Osteoporosis, artritis, cataratas,)

Músculo Oxidado



Ej. DNA, proteínas, colesterol, membranas, etc

RADICALES LIBRES

- ☞ Moléculas con un $-e$ no pareado
- ☞ Moléculas electrónicamente insatisfechas

DAÑINAS:

- ☞ Arrancan $-e$ de donde pueden

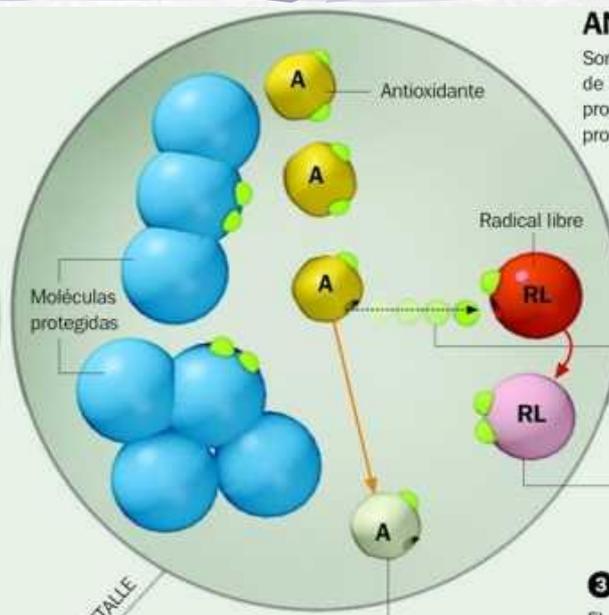
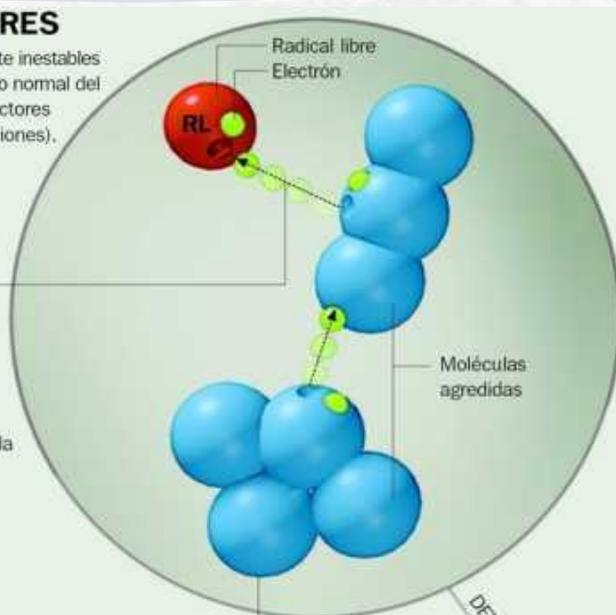


RADICALES LIBRES

Son moléculas químicamente inestables producto del funcionamiento normal del organismo y también de factores ambientales (humo, radiaciones).

Cómo actúan

- 1 Buscan estabilizarse robándole un electrón a moléculas estables cercanas.
- 2 La molécula agredida se oxida (nombre químico de la pérdida del electrón) y deja de cumplir su función. Y se transforma en un nuevo radical libre.
- 3 Se desata una reacción en cadena donde cada nuevo radical libre le roba un electrón a otra molécula incrementando el daño.
- 4 Este proceso puede dañar el material genético u otras partes de la célula provocando enfermedades. Existen sustancias llamadas antioxidantes que evitan la acción de los radicales libres y mantienen al organismo en equilibrio.



ANTIOXIDANTES

Son moléculas que inhiben la acción destructiva de los radicales libres. Pueden ser enzimas producidas por el organismo o sustancias que provienen de los alimentos.

Cómo actúan

Tienen la capacidad de ceder fácilmente un electrón.

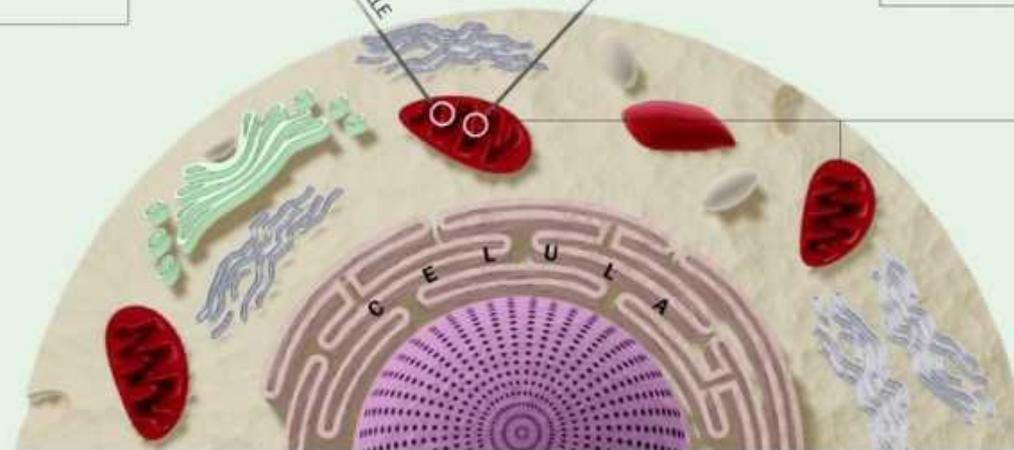
- 1 Cuando se encuentran con un radical libre le ceden un electrón.
- 2 El radical libre se estabiliza y se detiene la reacción en cadena.
- 3 El antioxidante se oxida y se convierte en una sustancia inocua. Al evitar que los componentes celulares se oxiden protegen al organismo.

- 3 El antioxidante se oxida y se convierte en una sustancia inocua. Al evitar que los componentes celulares se oxiden protegen al organismo.
- Las mitocondrias y otras partes de las células son protegidas por los antioxidantes.

FUENTES DE ANTIOXIDANTES

Los hortalizas y frutas son buenas fuentes de antioxidantes.

Los vinos tintos contienen sustancias antioxidantes llamadas polifenoles, que provienen de la uva y se modifican durante el proceso de vinificación.





AO SINERGIA

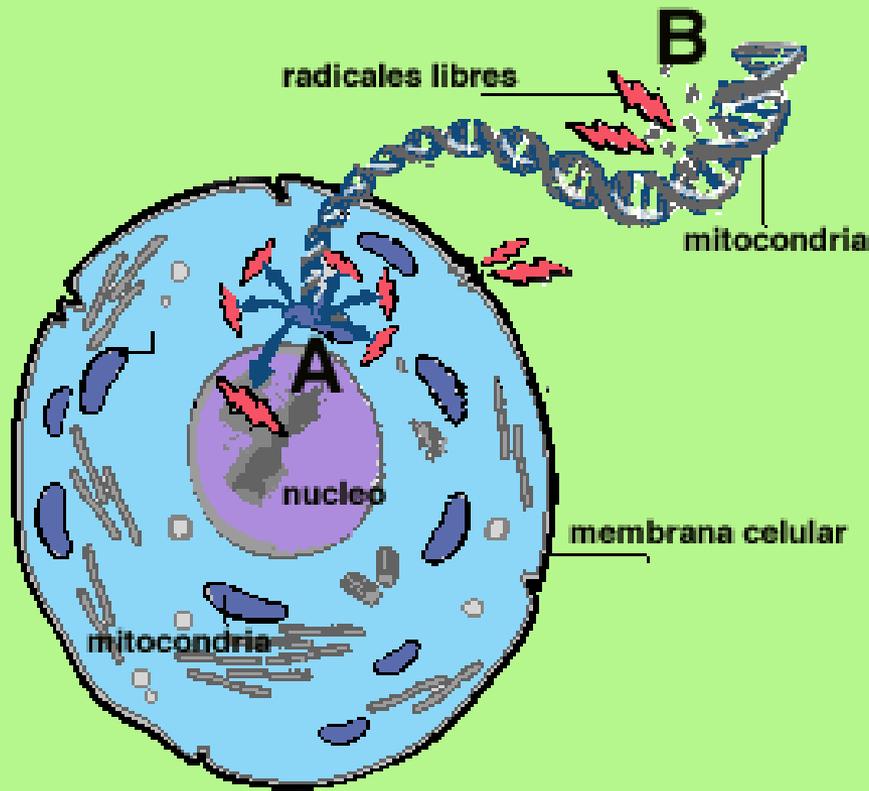
- ☛ Sólo un AO = contraproducente

Se pueden quedar como RL (equilibrio en la ingestión)

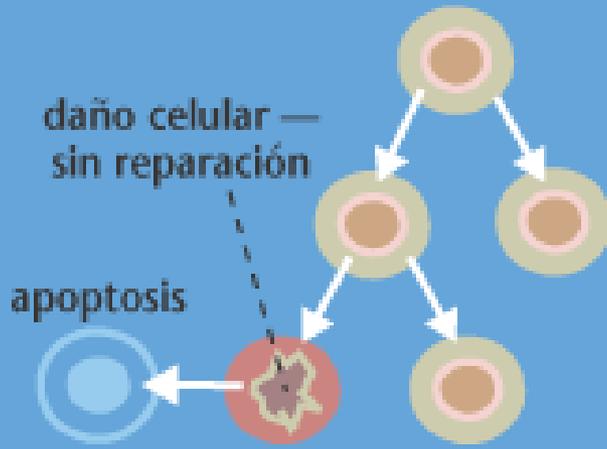
- ☛ Trabajan en equipo, ninguno hace todo solo

Son especializados

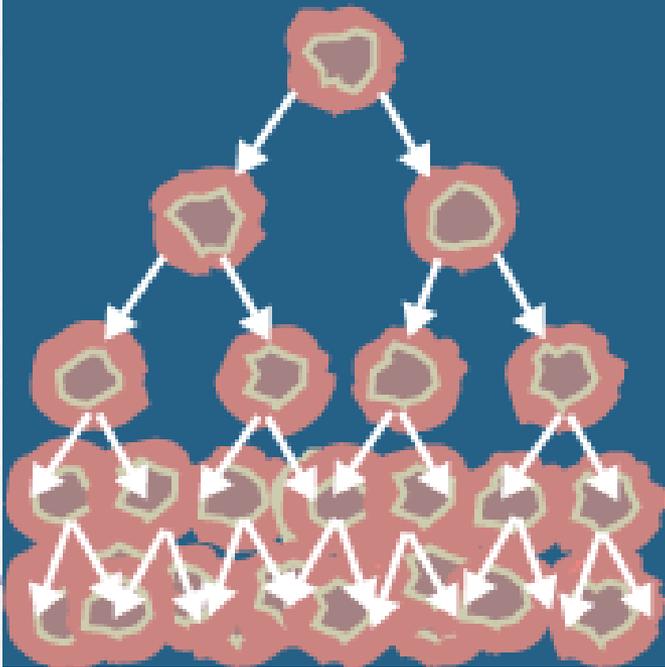
Los radicales libres



División celular normal



División de células cancerosas



CANCER



ORIGEN RL

☞ Internos

☞ 1/2 ambiente:

a) Aire

b) Comida

c) Agua

d) Humo cigarro

e) Sol sobre piel y ojos

f) Sustancias químicas industriales

g) Pesticidas agrícolas

h) Radiación



Radicales Libres (RL) internos

- ☛ Durante la respiración, degradación de productos de la alimentación, etc.
- ☛ Ejercicio
- ☛ Reacciones químicas
 - Accidentalmente se producen RL

AO ¿CUÁLES SON?

Algunos los produce el cuerpo y otros hay que consumirlos

- ✔ Vitamina C, Vitamina E, Beta caroteno, Otros carotenoides (luteína, zeaxantina), Glutati3n, Coenzima Q10, Acido Lip3ico, Flavonoides, Fenoles, Polifenoles, Fitoestr3genos, zinc, Proantocianidinas,
- ✔ **Minerales** como el selenio, hierro, manganeso, cobre y zinc, no son ao pero forman parte de sistemas antioxidantes del cuerpo (como enzimas).

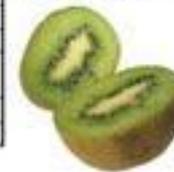
AO ENZIMAS

- Superóxido dismutasa (SOD)
- Catalasa
- Glutation peroxidasa



Tabla O.R.A.C

Alimento	INDICE O.R.A.C	Alimento	INDICE O.R.A.C
Caraotas secas	1 648	Kivi	174
Granada	944	Frijol homeado	143
Pastas	808	Pomelo	141
Azandanos	685	Cebolla	128
Moras	581	Maíz	114
Col rizada	505	Benjona	111
Grosellas	500	Coliflor	110
Fresa	440	Guisantes	107
Espinaca	360	Patata	85
Yellow Squash	328	Babata	84
Colos de Bruselas	280	Repollo	84
Ciucola	271	Lechuga	75
Alfalfa	265	Melón	71
Gominada			
Brócoli en flor	254	Plátano	60
Remolacha	240	Manzana	59
Aguaocalo	223	Zanahora	57
Naranja	214	Judías verdes	57
Uvas rojas	211	Tomate	55
Pimiento Rojo	202	Calabach-calabaza	50
Cereza	191	Albaricoque	50
Diente de Ajo	174	Molocotón	48



Dra. Esmeralda Díaz-Aroca

El envejecimiento y la cocina anti-aging

ALIMENTOS ANTIOXIDANTES

100% SAUDE

Previnem diversas doenças e rejuvenescem!

FRUTAS VERMELHAS: ativam a circulação e eliminam toxinas



VERDES: cuidam da visão, combatem má digestão e bloqueiam tumores



CHÁ VERDE: fornece energia, previne câncer e ajuda a perder peso



OLEAGINOSAS: reduzem o colesterol e afastam o envelhecimento



ALARANJADOS: melhoram a saúde da pele e fortalecem as defesas



CHOCOLATE AMARGO: protege o coração e garante bom humor



32 RECEITAS PODEROSAS!

Especial: **DIETA ANTIOXIDANTE** para perder 5kg em 1 mês e ganhar saúde



GRACIAS



Luisa Villanueva

WhatsApp: +34 689970800

