



**SUPERFOODS  
ANTIOXIDANTES  
VITAMINA D**

**Nutra** Sien100  
Nutrición y Alimentación Integral

# ANTIOXIDANTES

Una función relevante es que ciertas vitaminas y algunos aminoácidos se destruyen con facilidad debido a la exposición al aire, y los antioxidantes sirven para protegerlos. Asimismo, contribuyen a retrasar la decoloración de las frutas y verduras.



El resveratrol es una sustancia química que se encuentra presente en el vino tinto, la piel de la uva roja, el jugo de uva morada, las moras y en una menor cantidad en los cacahuetes.

La gente usa el resveratrol para el “endurecimiento de las arterias” (arterioesclerosis), para bajar los niveles del colesterol “malo” (LDL), para aumentar los niveles del colesterol “Bueno” (HDL).



# VITAMINA D



También denominada calciferol, la vitamina D es una de las vitaminas liposolubles imprescindibles para la formación normal de los huesos y de los dientes y para la absorción del calcio a nivel intestinal.

Se puede obtener la vitamina D de dos modos:

1. Mediante la exposición de los rayos solares (UV).
2. Por el consumo de alimentos ricos en esta vitamina, como por ejemplo, la leche y el huevo.

## FUNCIONES

- Promueve la absorción intestinal de fósforo y de calcio a partir de los alimentos y la reabsorción de calcio a nivel renal.
- Interviene en los procesos del sistema inmunológico.
- Podría tener propiedades antitumorales.
- Funciones antienvjecimiento.



# SUPERFOODS

Son alimentos que reúnen un gran contenido de nutrientes como grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, vitaminas, aminoácidos esenciales y compuestos antioxidantes, que aportan al alimento una gran densidad nutricional, confiriéndoles un atractivo para el consumidor.



Por ejemplo, en el caso de los arándanos, considerados de los primeros “superalimentos”, contienen una gran cantidad de compuestos antioxidantes, los cuales ayudan ante los radicales libres evitando el deterioro y el daño oxidativo. Por lo tanto, hay estudios que respaldan la inmensa funcionalidad de algunos alimentos.

# ¿QUÉ RECOMIENDA NUTRASIEEN100?



Antiinflamatorio por excelencia para: artritis, osteorritis o problemas en articulaciones.

Favorece el alivio de problemas digestivos.



Excelente antiinflamatorio y relajante natural.

Mejora el sistema inmunológico.

Mejora el sistema cardiovascular gracias a los antioxidantes.



Refuerza tu sistema inmunológico.

Excelente antioxidante por sus ingredientes.

Favorece la digestión.

