

## Antioxidantes

---



[More Sharing Services](#)[Share](#) | [Share on facebook](#) [Share on twitter](#) [Share on digg](#)

En las células de nuestro cuerpo puede ocurrir un proceso llamado oxidación, el cual crea moléculas muy reactivas denominadas *radicales libres*, las cuales pueden dañar el organismo.

- Los antioxidantes ayudan al cuerpo a combatir los daños por radicales libres.
- Las frutas y los vegetales de colores vivos contienen antioxidantes.
- Trata de comer por lo menos 7 porciones de frutas y vegetales de colores vivos todos los días.

Copyright © 20122012 ♦ 2012 No está permitida la reproducción total o parcial sin la autorización por escrito. Todos los Derechos Reservados. Todos los productos y nombres comerciales que aparecen en este sitio, a menos que se indique lo contrario, son propiedad de Herbalife Internacional, Inc.