

# Antioxidantes

## Licopeno

Tomate, sandía, papaya,  
fresas, toronja



## Luteína

Chícharo, lechuga,  
espinaca



## Selenio

Mariscos, carnes rojas,  
huevo



# Antioxidantes

**A**

Vitamina

Zanahoria, espinacas,  
calabaza, melón, cerezas



**C**

Vitamina

Naranja, papaya, brócoli,  
pimiento verde, colíflor



**E**

Vitamina

Aguacate, espárragos, tomate,  
aceites vegetales

