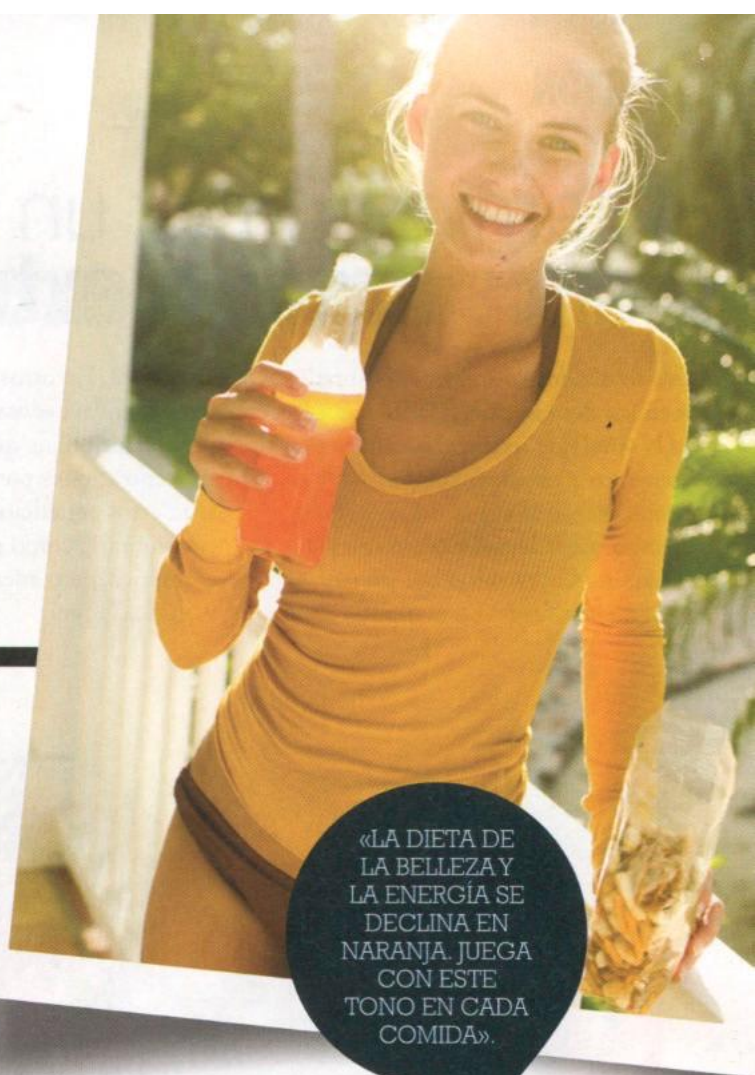


T ¿Te gustaría mejorar tu vista y fortalecer tu sistema inmunitario en momentos de debilidad? La clave es comer alimentos de color anaranjado. ¿El motivo? Estás regalando a tu organismo un chute de vitamina C y betacaroteno, además mejoras la piel notablemente plantando cara a los radicales libres. El universo frutal está repleto (melocotón, papaya, mandarina, naranja), el de las hortalizas también (calabaza, zanahoria) y hasta el reino marino. ¿Te acuerdas de Nemo, el pez payaso? Según la doctora Paula Rosso, experta en nutrición del Centro Médico Lajo Plaza de Madrid, «es obligatorio aumentar su ingesta para obtener una buena protección solar y un bronceado más intenso».



«LA DIETA DE LA BELLEZA Y LA ENERGÍA SE DECLINA EN NARANJA. JUEGA CON ESTE TONO EN CADA COMIDA».

Los 10 mejores antioxidantes. Efecto «naranjito»

1 NARANJA

Ideal para reafirmar el sistema inmunológico. Además de vitamina C, también tiene las letras A, B y G, así como minerales como el fósforo, el calcio, el magnesio o el potasio.

2 CALABAZA

Es rica en vitaminas A, B, C. Tiene alto contenido en fibra y es diurética.

3 SALMÓN

Rico en ácidos grasos Omega 3, en él también encontramos vitaminas A, B y D, así como minerales como el calcio, el hierro, el fósforo y el selenio.

4

MANDARINA
LA HERMANA PEQUEÑA DE LA NARANJA NO CONTIENE TANTA VITAMINA C, PERO LO COMPENSA CON MUCHOS CAROTENOIDES ADEMÁS DE POTASIO.

5 ZANAHORIA

Contiene muchos minerales. Protege la piel, la vista y es antioxidante. Además es una fuente excepcional de carotenos y vitamina A.

6 MANGO

Es una de las frutas más ricas en betacarotenos. Además contiene mucha fibra y mucha vitamina C.

7 TOMATE

Hay una variedad del tomate pera de color naranja que contiene mucho licopeno, un antioxidante muy eficaz.

8 MARISCO

Aporta una gran dosis de vitaminas A y C y minerales.

9 MELOCOTÓN

Destaca por la alta cantidad en vitamina A, C, B, calcio y hierro.

10 PAPAYA

Rica en vitamina C, carotenos y papaína, una enzima digestiva.