

Ver todos los tweets

con 100 o 200 gramos).

"Lo importante es que formen parte de una dieta sana y equilibrada, dentro de las cinco raciones diarias de frutas y verduras", apuntaron. "En el laboratorio también se están analizando diferentes variedades de fresas, ya que cada una tiene **su propias cantidades** y proporciones de antioxidantes", han explicado.

Las fresas presentan gran cantidad de compuestos **fenólicos**, como los flavonoides, que disminuyen el estrés oxidativo, un desequilibrio que se produce en algunas situaciones patológicas (como la enfermedad cardiovascular, cáncer o diabetes) y fisiológicas (nacimiento, envejecimiento, ejercicio físico) entre la agresión que producen "especies reactivas del oxígeno" (los radicales libres, en particular) y las defensas antioxidantes del organismo.

Cuando la oxidación supera a la defensa antioxidante se produce el estrés oxidativo, que, además de estar en el origen de ciertas enfermedades, también está implicado en fenómenos como la **velocidad a la que podemos envejecer**, por ejemplo.

ANUNCIOS GOOGLE

Spa desde 9€, cena 5.95€

Hoy te ofrecemos planes exclusivos No los dejes escapar.Regístrate ya

Letsbonus.com

Depósito 4,15% TAE

Consiga un 4,15% TAE a 12 meses. Disponibilidad al 6º mes al 3,60%

www.oficinadirecta.com/Deposito

Relacionadas en 20minutos.es

Las cerezas podrían acelerar la recuperación muscular (10/02/11)

La dieta mediterránea mejora la función pulmonar de los pacientes (21/09/10)

El aceite de oliva mejora la función arterial de los mayores (06/04/11)

Gastrocosmética: alimentación contra el envejecimiento celular (08/06/11)

El consumo de frutas y verduras mejora el tono de la piel (14/01/11)

Además en 20minutos.es

ECONOMÍA



Salgado: "España no está ni va a estar al límite del rescate financiero"

NACIONAL



Este lunes finaliza el plazo para solicitar el borrador del IRPF

DEPORTES



Basso cree que Contador ganará el Tour si mantiene el nivel del Giro

GENTE



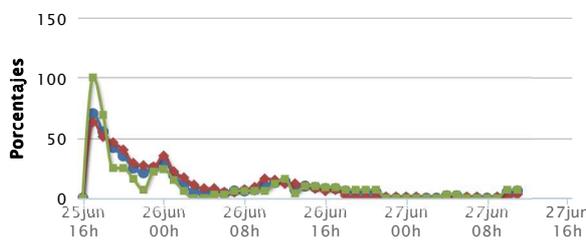
Casi 2 millones de dólares por la chaqueta de 'Thriller'

Cerrar

ECO

®

Actividad social **70%**
¿Qué es esto?



Total
 20minutos.es
 Redes sociales

Highcharts.com

¿Cómo leer la gráfica?

Hay tres variables que se distinguen por colores: **ECO de 20minutos.es**, en rojo; **ECO en redes sociales**, en verde, y **ECO total** (una combinación de los dos anteriores), en azul. El usuario puede activar o desactivar cada una de ellas en cualquier momento con los botones que aparecen justo debajo de la representación gráfica.

Al pasar el ratón por cada punto de la gráfica aparecerá el valor (en porcentaje) de cada una de las variables que estén activadas en una fecha y una hora concretas.

Zoom: Al seleccionar una zona de la gráfica cualquiera, esta se ampliará. Automáticamente aparecerá un botón a la derecha con las letras **reset zoom**. Pinchando ahí, la gráfica volverá a su posición inicial.

Más información

Comentarios (16)

Correcciones (0)

20minutos.es responde (0)

Facebook

Twitter

16 Comentarios

Escribir un nuevo comentario

Suscribirse por RSS

Primero

1

2

Siguiente

Último

1 **Comentario oculto**

-7

Leer comentario

Diabolic