



Los 10 alimentos que favorecen la longevidad

1. Tomates

Con **antioxidantes** que ayudan en la prevención del cáncer.

2. Aceite de oliva

Principal componente de la dieta "Mediterráneo" ayuda al corazón.

3. Uvas rojas y vino tinto

Con **antioxidantes** y flavonoides que tiene efectos saludables en el corazón.

4. Ajo

Con evidencias altas de efectos muy saludables en corazón y cáncer.

5. Espinacas

Con muy altos beneficios de efecto de los **antioxidantes** que combate el cáncer.

6. Los granos Integrales

Contienen agentes contra el cáncer y el azúcar en la sangre mejora el tránsito intestinal.

7. Salmón

Alto de omega-3, alivia muchas de las enfermedades crónicas conocidas.

8. Nueces

Almendras y nueces disminuyen el colesterol en sangre. la grasa del tipo mono insaturado y/o omega-3.

9. Arándanos.

Alto contenido de **antioxidantes**.

10. Te

El te verde y negro tienen efecto positivo de **antioxidante**.