

A través de la dieta también puedes luchar contra los radicales libres y las partículas tóxicas que debilitan tu sistema inmunitario. Aficiónate a estos grupos de alimentos: **VEGETALES** «El 70 por ciento de lo que comemos debería ser crudo, de origen vegetal y de agricultura ecológica», dice Consol Rodríguez, autora del libro 'Raw Food Anti-Aging' (Urano). ¿Los vegetales más antioxidantes? Pimiento, berenjena, zanahoria, tomate, ajo, cebolla, puerro, apio, cebolleta, cebollino, remolacha, repollo, rábano y nabo.

### **BROTOS Y HOJAS TIERNAS**

Apuesta por los de color verde intenso, como espinacas, acelgas, lechuga, coles de Bruselas, berzas, berros, brócoli, 'kale', alfalfa, algas y rúcula. Son ideales por su carga de vitaminas antioxidantes, minerales y fibra.

**LEGUMBRES** El doctor Michael Greger, experto en nutrición y autor del libro 'Comer para no morir' (Paidós), recomienda tomar a diario soja, miso, 'tempeh', guisantes, alubias, lentejas, judías o garbanzos. Todos ellos contribuyen a la hora de prevenir el desarrollo

de enfermedades como el cáncer, subraya el autor.

**PESCADOS** «Los grasos y pequeños, como la sardina, y el salmón y el atún aportan ácidos grasos antiinflamatorios omega 3», asegura el doctor Barry Sears, investigador del Instituto Tecnológico de Massachusetts y responsable de la 'Dieta de la Zona'.

**FRUTAS** «Las más antioxidantes y con mayor capacidad de absorción de radicales libres son los cítricos (como naranjas, mandarinas, pomelos, limones, limas y kiwis), las fresas, las frambuesas,

las moras, las ciruelas y las cerezas», sostiene la especialista Consol Rodríguez.

### **FRUTOS SECOS Y SEMILLAS**

«Sobre todo son recomendables las almendras y las nueces porque son ricas en grasas monoinsaturadas y minerales», señala el doctor Sears. Además, las semillas de lino molidas combaten el cáncer, según Greger.

**BAYAS** De 'asaí', grosellas, 'goji', arándanos, frutos rojos, frutos del bosque y maqui. «Protegen el hígado y el cerebro y refuerzan el sistema inmunitario», dice Michael Greger.