

## Actividades de enseñanza

**Tabla 2: Moléculas antioxidantes y alimentos donde se encuentran**

Traducido por Ignacio Tognaccini y Gabriel Pinto. Universidad Politécnica de Madrid

Molécula antioxidante	Fuente alimenticia
$\beta$ -caroteno	Zanahoria
Ácido ascórbico (vitamina C)	Limón
$\alpha$ -tocoperol (vitamina E)	Aceite
Licopeno	Tomates
Melatonina	Aceite de oliva virgen- extra
Quercetina	Cebolla
<i>S- alicisteína</i>	Ajo
Antocianidina con azúcar	Granada
Ácido clorogénico	Café expreso

Estructuras

Imágenes cortesía de Gianluca Farusi

Todas las demás imagines son cortesía de [www.clipart.com](http://www.clipart.com)