



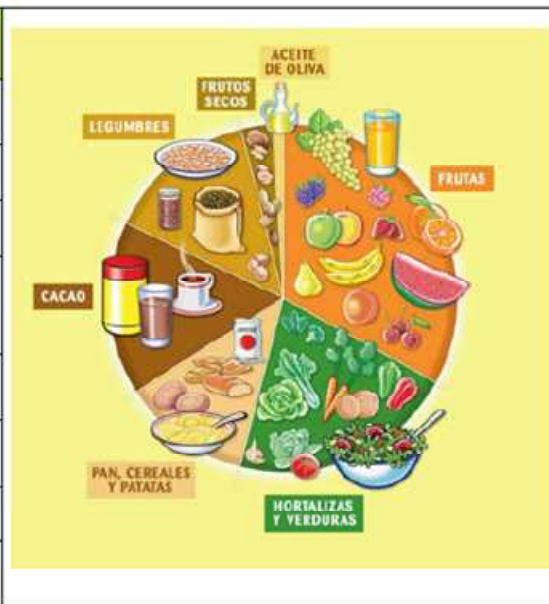
*** La capacidad antioxidante
de la dieta española
la "rueda de los alimentos" antioxidantes**



Figura 11
La nueva "rueda de los alimentos"

Esta "Rueda antioxidante de los alimentos" representaría gráficamente la necesidad de ingerir diariamente cantidades concretas los más destacados alimentos con capacidad antioxidante: fruta, pan, patatas, hortalizas, cacao, legumbres, frutos secos y aceite de oliva. Las cantidades recomendadas serían las que se expresan en la Tabla 6:

Tabla 6	
Alimento	Ingestión recomendada
Frutas	3 piezas diarias (o un vaso de su zumo y una pieza)
Pan	100 – 180 g diarios
Patatas	1 ó 2 patatas diarias
Hortalizas	Un plato de verdura de cinco a siete días a la semana y un plato de ensalada
Cacao	Una o dos cucharadas soperas o su equivalente
Legumbres	Un plato de dos a tres veces por semana
Frutos secos	Una ración (30 g) diariamente
Aceite de oliva	En cantidad suficiente para aderezar nuestros platos y/o cocinar



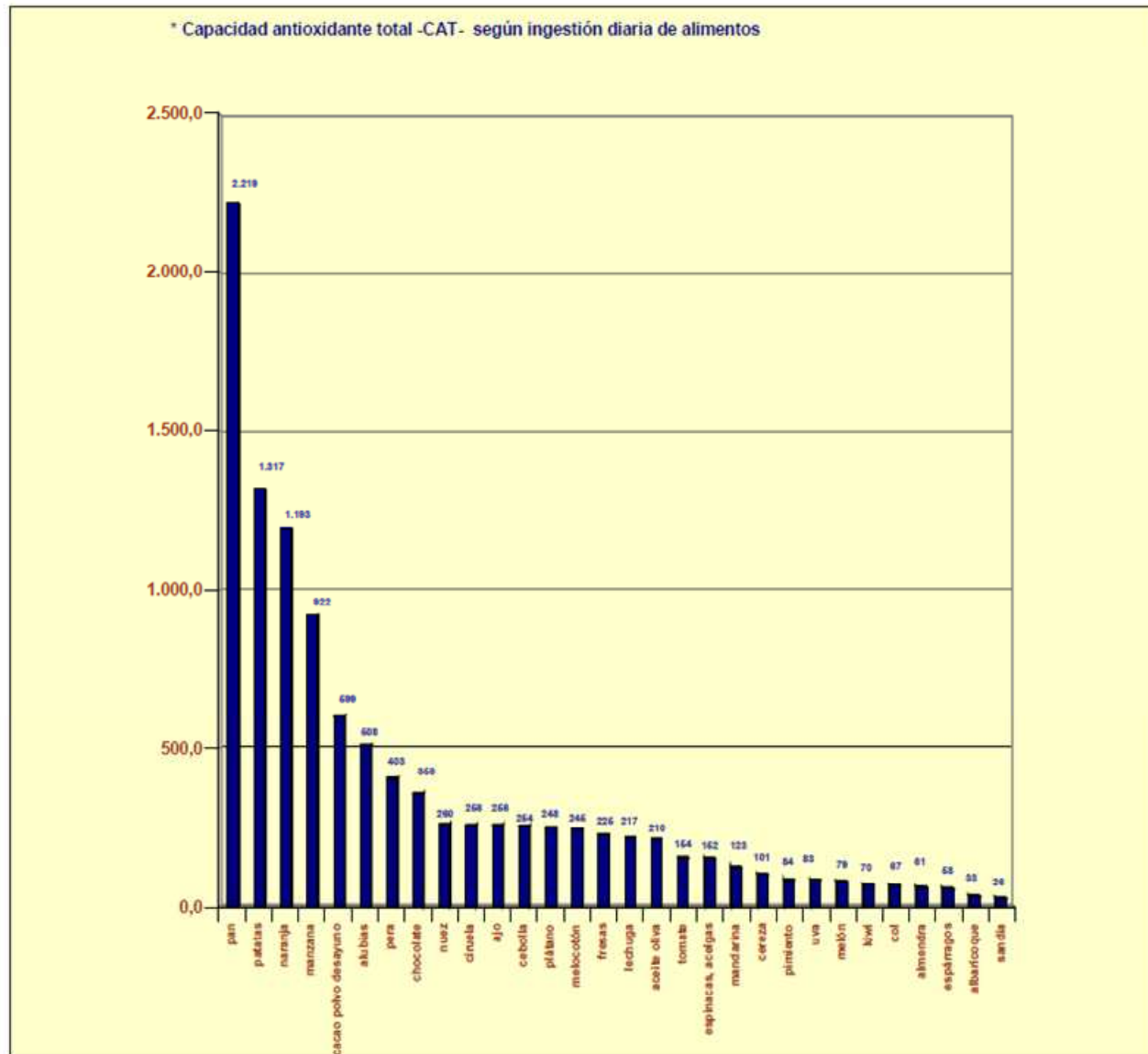


Figura 4.
Capacidad antioxidante total –CAT- de los alimentos de la dieta española (g/persona/día)
según consumo expresado por el Ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

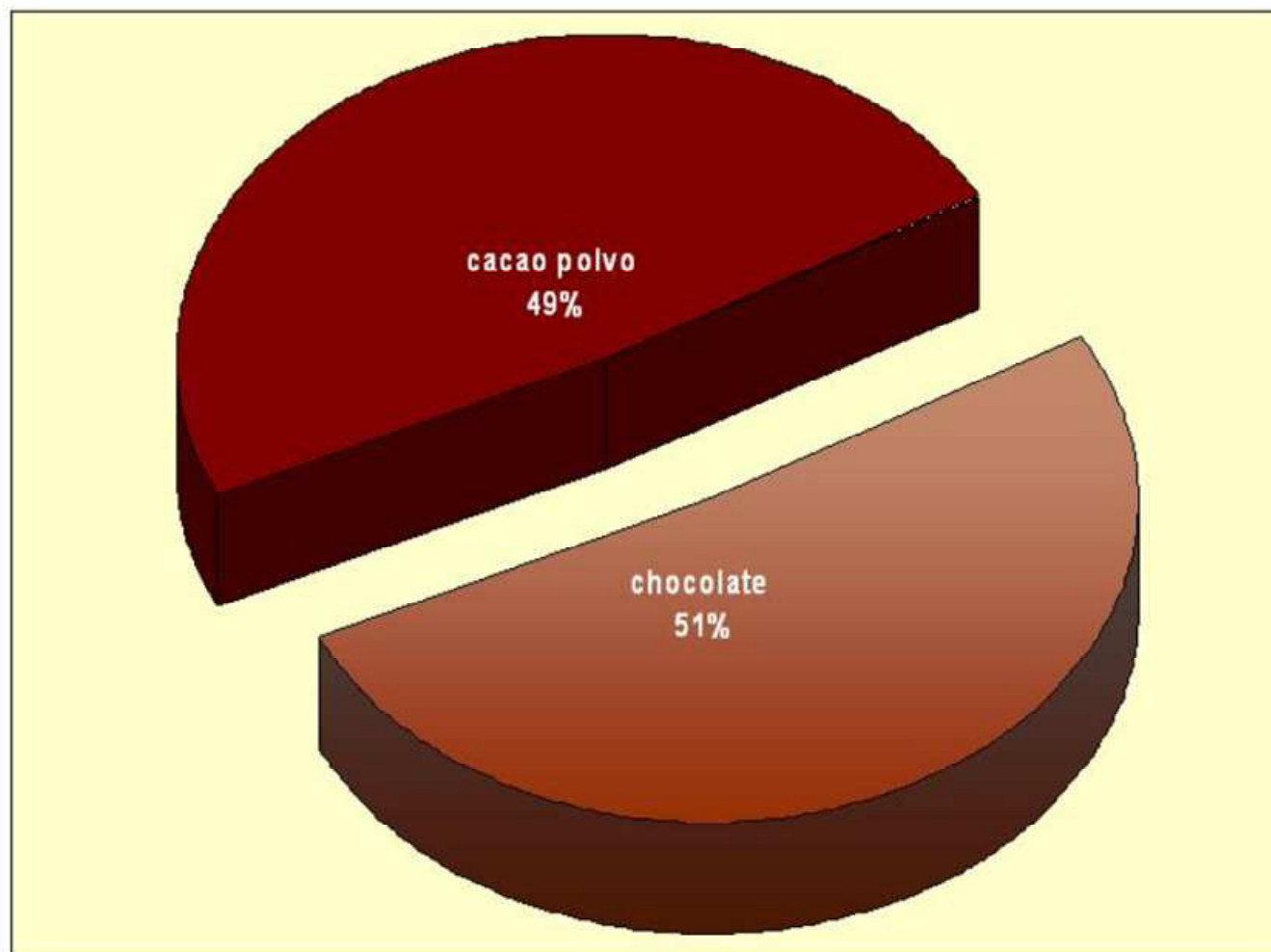


Figura 6.
Cacao y de chocolate (% sobre el total chocolate-cacao consumido) en la dieta española

	kg/pc/año	g/día	TAC/g	TAC/día
chocolate	1,59	4.36	81,7	356
cacao en polvo	1,51	4.13	144,9	598

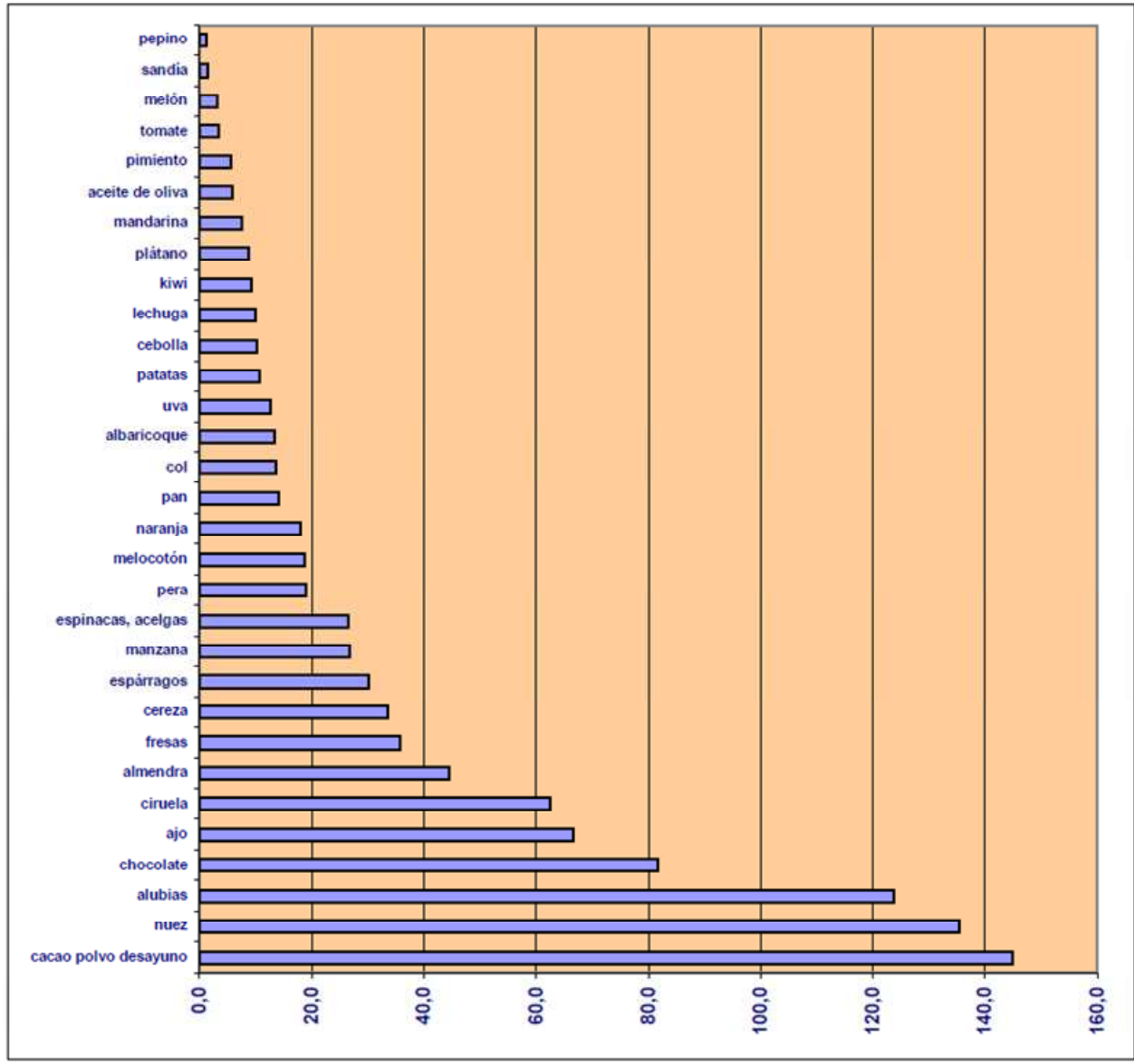


Figura 7.
Capacidad antioxidante total –CAT- de los alimentos más usuales por cada gramo.

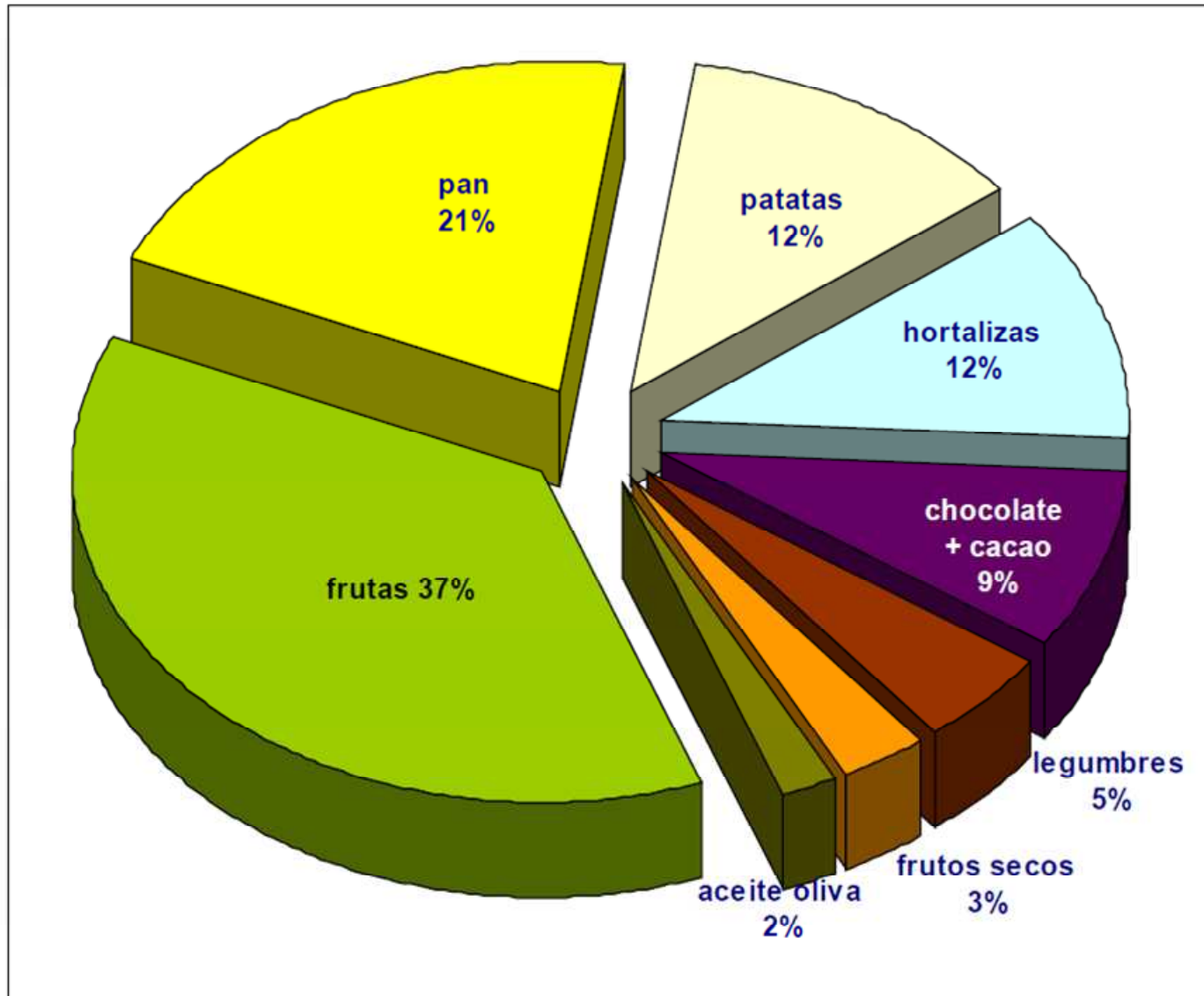


Figura 8.
Aporte (en %) a la capacidad antioxidante total de la dieta de los grupos más destacados de alimentos.

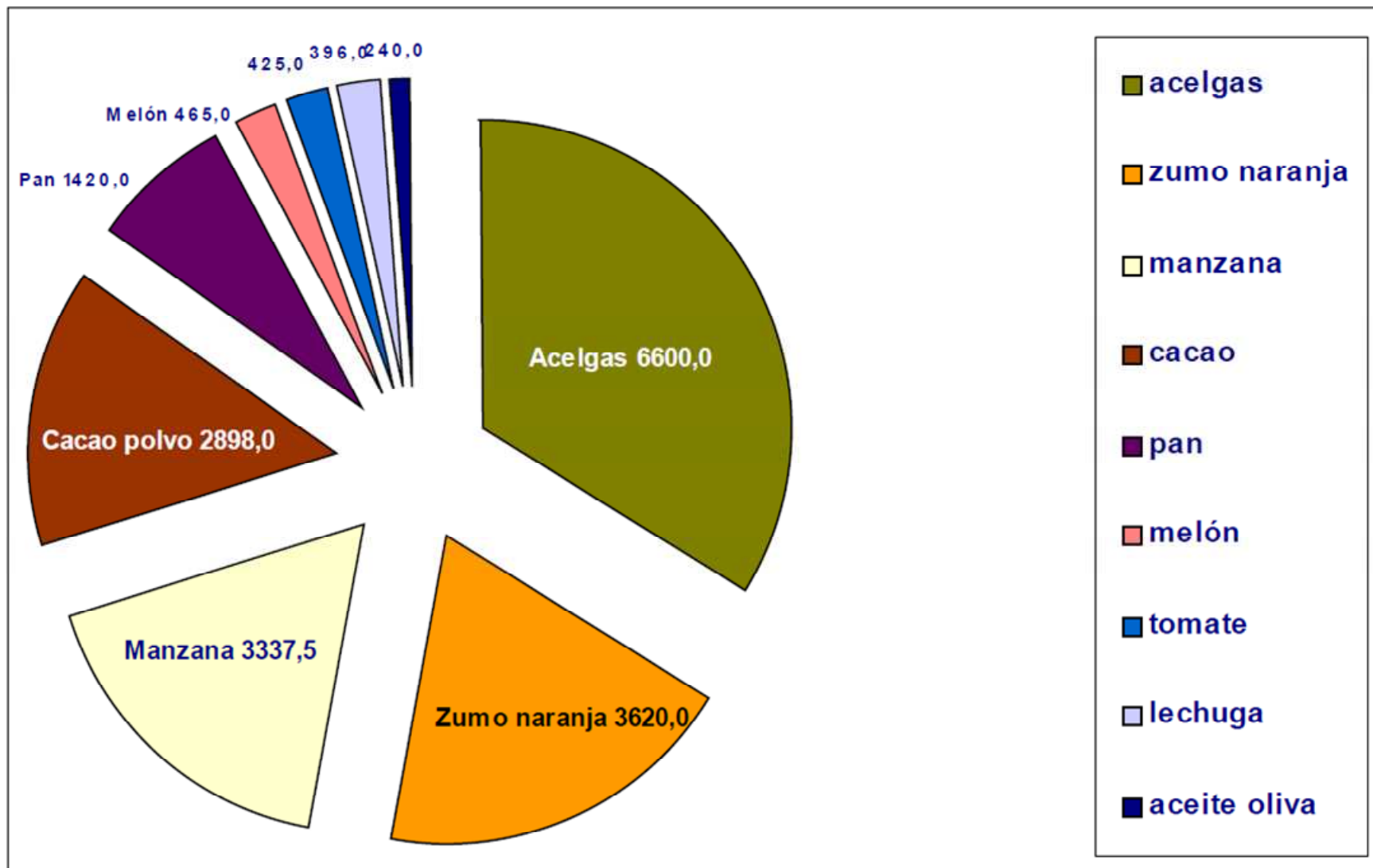


Figura 9
Contribución en valor CAT de los diferentes alimentos de un menú 'tipo' variado y equilibrado.

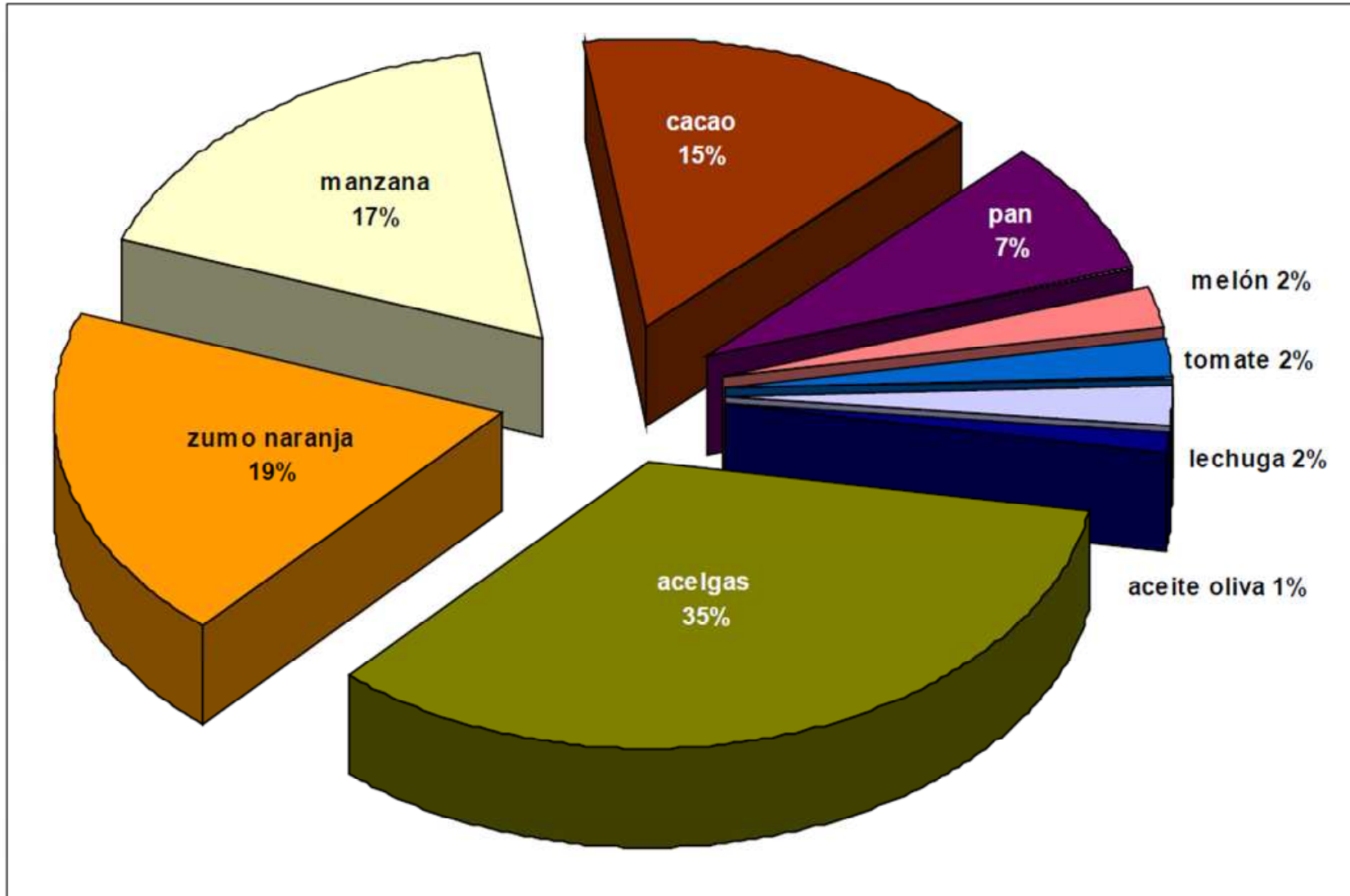


Figura 10.
Contribución (en %) al valor CAT de los diferentes
Alimentos de un menú 'tipo' variado y equilibrado