

# Vitamina E: protección antioxidante

La vitamina E es un potente antioxidante liposoluble que protege las membranas de las células frente al daño oxidativo. Se absorbe junto con las grasas de la dieta.

## PARA QUÉ SIRVE



### Antioxidante

Protege las células frente al daño de los radicales libres.



### Protege las membranas celulares

Especialmente importante en células expuestas al oxígeno, como los glóbulos rojos.



### Sistema inmune

Contribuye al buen funcionamiento de las defensas.



### Piel

Ayuda a proteger la piel frente al estrés oxidativo.



### Salud cardiovascular

Su papel es más claro desde la dieta que desde el suplemento (ver nota).



### Vitamina liposoluble

Se absorbe junto con las grasas; necesita algo de grasa en la comida.

A diferencia de lo que sugiere su fama, los grandes ensayos clínicos con suplementos de vitamina E no han demostrado que prevengan enfermedades cardiovasculares o cáncer. Su papel beneficioso se observa sobre todo cuando proviene de la dieta, no del suplemento en dosis altas.

*Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.*

# Vitamina E: de dónde sacarla

Está concentrada en aceites vegetales, frutos secos y semillas. Al ser liposoluble, conviene tomarla junto con algo de grasa para absorberla bien.

## DÓNDE ESTÁ



### Aceites vegetales

Girasol y oliva son fuentes destacadas.



### Frutos secos

Almendras y avellanas, de los alimentos más ricos.



### Semillas

Semillas de girasol especialmente concentradas.



### Aguacate

Aporta vitamina E junto con grasas saludables.



### Verdura de hoja verde

Espinaca y acelga contribuyen en menor medida.



### Germen de trigo

Una de las fuentes más concentradas que existen.

Al ser liposoluble, la vitamina E se aprovecha mejor si el plato incluye algo de grasa (por ejemplo, aliñar la ensalada con aceite de oliva en vez de comerla sin nada de grasa).

*Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.*