

# TÓXICOS EN LOS *alimentos*

## ANTIVITAMINAS

Las antivitaminas son sustancias orgánicas que se encuentran tanto en alimentos animales como vegetales y antagonizan a determinadas vitaminas

Las antivitaminas tienen distintos mecanismos de acción, son los siguientes:

- Por competencia, es el modo de acción de las antivitaminas con estructura similar a la vitamina afectada.
- Por unión con la vitamina afectada, formando un compuesto que se transforma en no disponible para el organismo.
- Por inactivación de la vitamina afectada.



## EJEMPLOS DE ANTIVITAMINAS

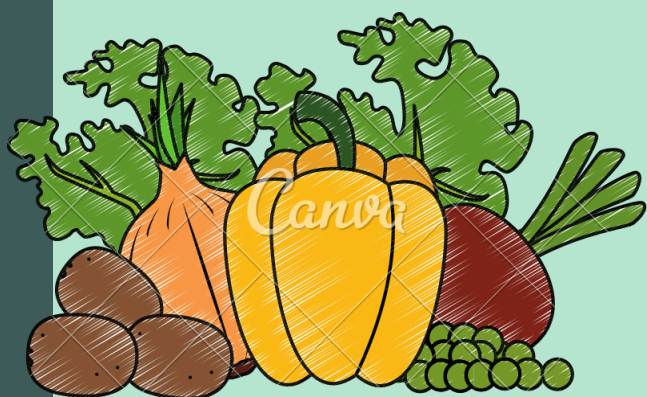
En general, lo básico es no consumirlos crudos, realizar un tratamiento térmico previo y si se consumen alimentos crudos, cuidar que se hayan manipulado con la mejor higiene, que estén lavados y si aplica, desinfectados.

Hoy en día, gracias al avance tecnológico podemos evitarlos o inhibirlos, por ejemplo, los frijoles, en este caso cocción, podemos asegurar que serán inocuos para el consumo.

## TÓXICOS PRESENTES EN ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL

En general, lo básico es no consumirlos crudos, realizar un tratamiento térmico previo y si se consumen alimentos crudos, cuidar que se hayan manipulado con la mejor higiene, que estén lavados y si aplica, desinfectados.

Hoy en día, gracias al avance tecnológico podemos evitarlos o inhibirlos, por ejemplo, los frijoles, en este caso cocción, podemos asegurar que serán inocuos para el consumo.



## METILXANTINAS

La cafeína y la teofilina son derivados de la metilxantina que, en cantidades moderadas, se encuentran en bebidas como el café, té, mate o chocolate. Aunque sus efectos no sean tan fuertes como los de la cocaína o anfetamina, son estimulantes del sistema nervioso central (SNC).

En dosis moderadas producen una mejora del rendimiento mental y físico y reducen el cansancio y el sueño. Dosis altas pueden producir ansiedad y disforia, así como trastornos del sueño. Incluso con dosis bajas la cafeína puede actuar como estímulo U discriminativo. Fisiológicamente, la cafeína aumenta la presión arterial, la frecuencia respiratoria y la diuresis.

## CAFEINA EN INFANTES

Los niños son más susceptibles a los efectos de la cafeína y, por lo tanto, esta sustancia, tomada en exceso, causa nerviosismo, irritabilidad, insomnio, e incluso taquicardia y palpitaciones, trastornos que en los niños podrían producirse con dosis muy inferiores.

