

# TÓXICOS NATURALES EN LOS ALIMENTOS

## Anti vitaminas.

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



## TIAMINASA

Es la anti vitamina de la vitamina B1 o Tiamina. Actúa inactivando, por hidrólisis a la tiamina. Se encuentra en peces, crustáceos y moluscos.



## NIACINÓGENO

Niacinógeno: es una sustancia que evita la absorción de la niacina o vitamina B3. Se encuentra en el maíz y sólo se inactiva al poner el cereal en remojo con hidróxido cálcico (cal muerta).

## AVIDINA

Es la antivitaminas de la biotina o vitamina B7. Es una glucoproteína que se une a la biotina impidiendo su absorción y, como consecuencia, su participación en el metabolismo



## ÁCIDO ASCÓRBICO OXIDASA

Esta antivitaminas es la responsable de que los zumos de cítricos pierdan vitamina C si no se consumen de inmediato.



## Tóxicos presentes en alimentos de origen vegetal

Por estos y muchos tóxicos más presentes en los alimentos es importantes considerar, dependiendo de su naturaleza. 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.

## SUSTANCIAS CON ACCIÓN ANTI VITAMINA A

Son dos, las sustancias que inhiben la acción de los betacarotenos, precursores de la vitamina A:

La Lipooxidasa, que se encuentra en las semillas de soja o soja y es termoestable

El Citral, es una sustancia presente en los aceites aromáticos de los cítricos y antagoniza a la vitamina A

