

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

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

ÁCIDO ASCÓRBICO OXIDASA Esta antivitamina es la responsable de que los zumos de cítricos pierdan vitamina C si no se consumen de inmediato.

AVIDINA Es la antivitamina 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.

NIACINÓGENO Es la antivitamina de la Niacina, se une con la vitamina bloqueando su utilización.

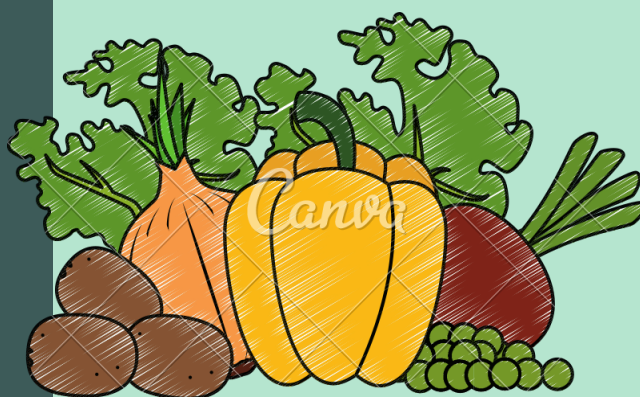
SUSTANCIAS CON ACCIÓN ANTIVITAMINA A Son dos, las sustancias que inhiben la acción de los betacarotenos, precursores de la vitamina A



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.

