

# 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
- por unión con la vitamina afectada
- por inactivación de la vitamina afectada



## Tiaminasa

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

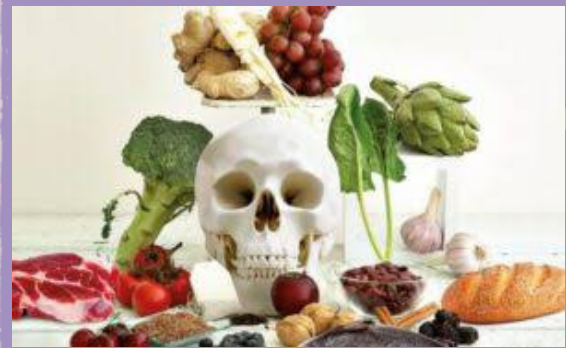


## ácido ascórbico oxidasa

Esta antivitamina es la responsable de que los zumos de cítricos pierdan vitamina C si no se consumen de inmediato. Podemos encontrarla en los siguientes alimentos: calabaza, pepinos, melón, col, zanahoria, patata, tomate, guisante y cítricos, entre otros.

## Tóxicos presentes en alimentos de origen animal

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.



## metilxantinas (cafeína y teobromina)

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. 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



Toxicología de los alimentos  
yeni Karen canales Hernández

mariam de los angeles Martinez Villagrán

bibliografía: Ángel E. Caballero Torres. Temas de Higiene de los alimentos. Ed Ciencias Médicas, La Habana, Cuba, 2008