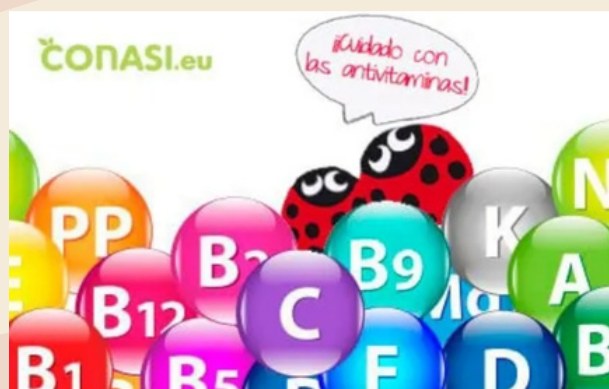


TÓXICOS NATURALES EN LOS ALIMENTOS

ANTI VITAMINAS



Las anti vitaminas son sustancias organicas que se encuentran tanto en alimentos animales como vegetales, antagonizan a determinadas vitaminas. Son los enemigos de la nutrición y hay que conocerlos para poder combatirlos y neutralizar su acción.

Se las conoce comunmente con el nombre de Antivitaminas, y ejemplos de ellas pueden ser: la "Avidina", proteína del tipo de las albúminas, existente en la clara de huevo, y la "Tiaminasa", enzima que aparece en alimentos como el pescado crudo.



TÓXICOS PRESENTES EN LOS ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL



Los alimentos nos proporcionan la energía y los nutrientes necesarios para la vida, como son las proteínas, los hidratos de carbono, las grasas o las vitaminas. No obstante, algunos alimentos pueden contener toxinas presentes de forma natural o generadas por contaminación, deterioro o mal almacenamiento

Las toxinas naturales tienen diversas estructuras químicas y difieren en funcionalidad biológica y también en su grado de toxicidad.

Algunas de ellas son producidas por las plantas como mecanismo de defensa natural contra depredadores, insectos o microorganismos, o como consecuencia de la infestación por microorganismos, como el moho, en respuesta al estrés climático (como sequía o humedad extrema).

Las furocumarinas son toxinas producidas por plantas como respuesta a situaciones de estrés



METILXANTINAS CAFEÍNA

TEOBROMINA

Las **metilxantinas** son un grupo de alcaloides estimulantes del sistema nervioso central (SNC), las cuales son la teofilina (té), la teobromina (cacao, chocolate) y la cafeína (café).

EJEMPLO

Algunas bebidas estimulantes como el café, té, guaraná, cacao, mate y colas contienen metilxantinas como la cafeína, teobromina y teofilina

¿CÓMO AFECTA LA CAFEÍNA A NUESTRO CUERPO?

- Es un diurético, lo que significa que ayuda al cuerpo a deshacerse de agua y sal extra al orinar más.
- Aumenta la presión arterial.
- La cafeína alcanza su nivel máximo en la sangre dentro de una hora después de consumirla. Usted puede seguir sintiendo los efectos de la cafeína por cuatro a seis horas.



FUENTES DE INFORMACIÓN:

- <https://www.reustaracioncolectiva.com>
- <https://www.elsevier.es>
- <https://www.um.es>

ALUMNO: SANDRA RAMOS SOLIS
DOCENTE YENI CANALES HERNÁNDEZ: