

# UDS

**Nombre de alumnas:**

**Nombre del profesor:** Alejandra Torres López.

**Nombre del trabajo:** Protocolo de tesis.

**Materia:** Seminario de Tesis.

**Grado:** 8° Cuatrimestre.

**Parcial:** 3.

**Grupo:** LNU17EMC0121- A

Comitán de Domínguez Chiapas, a 07 de Marzo de 2024.

## INTRODUCCIÓN

Desde que la humanidad comenzó a acumular y a guardar sus alimentos, y posteriormente a comercializarlos, las personas siempre han tenido que buscar la forma de protegerlos contra el deterioro y el enranciamiento de los mismos, ideando para ello diferentes métodos como: la refrigeración o el uso de aditivos para alargar su vida útil. Algunos de ellos han actuado como verdaderos antioxidantes en la alimentación.

Según la OMS los antioxidantes son compuestos químicos que interactúan con los radicales libres y los neutralizan, lo que les impide causar daño. El cuerpo produce algunos de los antioxidantes que usa para neutralizar los radicales libres. Un antioxidante es una sustancia que forma parte de los alimentos de consumo cotidiano y que puede prevenir los efectos adversos de especies reactivas sobre las funciones fisiológicas normales en los humanos.

En el organismo existe un equilibrio entre las especies reactivas del oxígeno y los sistemas de defensas antioxidantes. Cuando dicho equilibrio se ve alterado o descompensado a favor de aquellas, se produce el denominado estrés oxidativo, lo que significa que el estrés se puede desencadenar por radiación solar, respuestas inflamatorias e inmunológicas, alcoholismo, tabaquismo, déficit de vitaminas y otros factores.

Es importante que los antioxidantes estén presentes en los alimentos ya que nos aportan las herramientas necesarias para disminuir el estrés oxidativo, así las vitaminas y minerales antioxidantes neutralizan la oxidación celular, ya que detiene

el daño en los tejidos y ayudan a prevenir la aparición de las enfermedades relacionadas con la edad.

Las agresiones ambientales como los rayos UV, la contaminación y radiación infrarroja, provocan la formación de radicales libres. Éstos son moléculas altamente reactivas e inestables que dañan la piel y alteran su funcionamiento. Lo que provoca, con el tiempo, que aparezcan los signos prematuros del envejecimiento como son enrojecimiento, sequedad y textura áspera, líneas finas y arrugas, sensación de tirantez, aumento de sensibilidad a factores externos. Para combatirlos y mejorar el aspecto de la piel, se requiere de cuidados y productos que le proporcionen aquello que necesita, como los antioxidantes, pues estos neutralizan los radicales libres y estimulan la función auto reparadora de la piel.

## ÍNDICE

### Capítulo I “Antioxidantes”

Que son.....	.....
Tipos de antioxidantes.....	.....
Beneficios de los antioxidantes.....	.....
Que es el envejecimiento.....	.....
Envejecimiento y desarrollo en adulto mayor.....	.....
Relación de antioxidantes y el envejecimiento.....	.....

### Capítulo II

Que es el estrés oxidativo	
Que son los radicales libres y el enfoque en el envejecimiento	
Radicales libres y el efecto en la piel	

### Capítulo III “Antioxidantes y el enfoque con la nutrición”

La alimentación y la piel	
Mala alimentación y la absorción de antioxidantes	
Edad adecuada para consumir antioxidantes	
Cuidados antioxidantes para la piel	

### Capítulo IV

Envejecimiento Intrínseco	
Envejecimiento Extrínseco	
Enfermedades dermatológicas asociadas al envejecimiento	
Dermatología Geriátrica	
Teoría de los Radicales libres en el envejecimiento	