

# UDS

## ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Profesora: Daniela Monserrat Méndez  
Guillén

Alumno: Carlos Armando Torres de León  
6to cuatrimestre en nutrición

# ANTIOXIDANTES

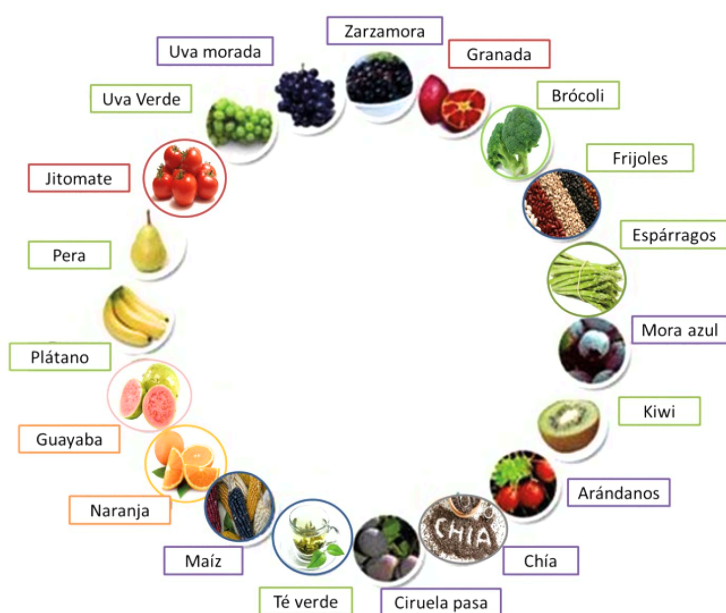
Los antioxidantes son compuestos naturales o sintéticos que tienen la capacidad de prevenir o retrasar ciertos tipos de daños celulares.



## Ubicación

Los antioxidantes se hallan en numerosos alimentos, como frutas y verduras. También están disponibles en forma de suplementos dietéticos. Ejemplos de antioxidantes incluyen: beta-carotenos.

Alimentos ricos en antioxidantes



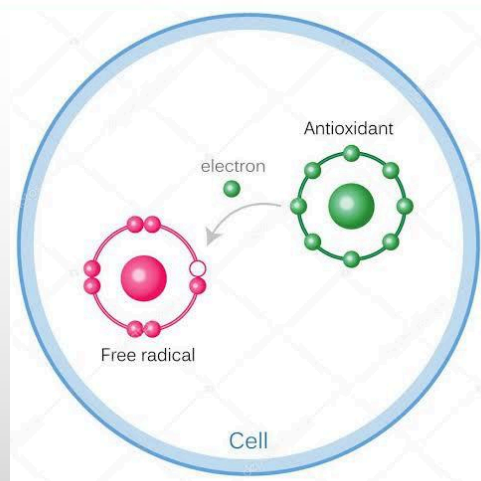
## Clasificación

Los antioxidantes se clasifican en endógenos, producidos por la propia célula, y exógenos, que se incorporan al organismo a través de la dieta o suplementos.

Exógenos	Endógenos No enzimáticos.
Vitamina E (VE)	Glutathión, Coenzima Q
Vitamina C (VC)	Ácido fólico
Betacaroteno (BC)	Enzimáticos, Cofactor.
Flavonoides	Superóxido dismutasa (SOD), cobre, manganeso, zinc, Catalasa (CAT), hierro
Licopeno	Glutathión peroxidasa (GPX), Selenio

## Función

Los antioxidantes retrasan el inicio de la oxidación al donar átomos de hidrógeno para neutralizar los radicales libres, formando un radical antioxidante estable que no puede participar en reacciones de propagación, retardando así la oxidación.



Consiste en mecanismos a través de los cuales la célula neutraliza la reactividad y/o inhibe la generación de radicales libres.