



Mi Universidad

Super nota

Alexa Paola Bermúdez Fernández

4to Parcial

Nutrición en enfermedades cardiovasculares

Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nutrición

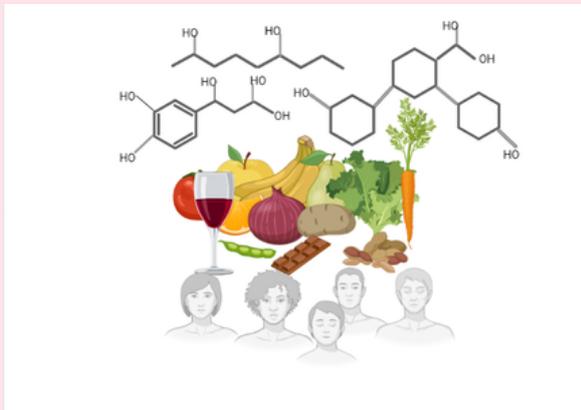
6to cuatrimestre

Comitán de Domínguez, Chiapas a 25 de julio del 2025

SISTEMAS ANTIOXIDANTES EN ALIMENTOS

Sistemas antioxidantes

Se refieren a las sustancias naturales o sintéticas que ayudan a proteger a los alimentos del daño causado por la oxidación, un proceso químico que puede ocurrir debido a la exposición al oxígeno, calor o luz.



Incluyen antioxidantes como:

Vitaminas, minerales, polifenoles, carotenoides y enzimas. Los antioxidantes juegan un papel crucial en la preservación de la calidad de los alimentos, manteniendo su color, sabor y valor nutricional, así como extendiendo su vida útil.

Antioxidantes comunes en los alimentos

Vitaminas:

- **Vitamina C (ácido ascórbico):** Presente en frutas cítricas, bayas, pimientos y verduras de hoja verde.
- **Vitamina E (tocoferoles):** Se encuentra en aceites vegetales, frutos secos, semillas y cereales.
- **Vitamina A (betacaroteno y otros carotenoides):** Presente en frutas y verduras de color naranja y amarillo, como zanahorias, calabazas y mangos.



SISTEMAS ANTIOXIDANTES EN ALIMENTOS

Antioxidantes comunes en los alimentos:

- **Minerales:**

Selenio: Se encuentra en frutos secos, carnes, mariscos y granos integrales.

- **Polifenoles:**

Flavonoides: Abundantes en frutas, verduras, té verde, chocolate y vino tinto.

Ácido fenólico: Presente en frutas, verduras, té y café.



Antioxidantes comunes en los alimentos:

- **Carotenoides:**

Lycopeno: Principalmente en tomates y otras frutas y verduras rojas.

Luteína y zeaxantina: Se encuentran en verduras de hojas verdes como espinacas y col rizada.

- **Enzimas antioxidantes:**

Superóxido dismutasa (SOD), catalasa (CAT), glutatión peroxidasa (GPx): Estas enzimas son producidas por el cuerpo y también se encuentran en algunos alimentos.



Funciones de los antioxidantes en los alimentos:

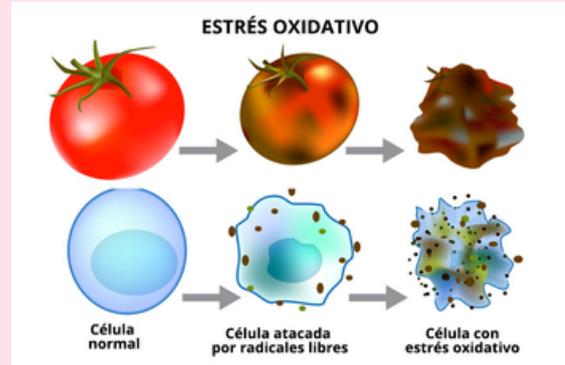
- **Protección contra la oxidación**
- **Conservación de nutrientes**
- **Mejora de la vida útil**
- **Prevención del envejecimiento**
- **Conservación de las características organolépticas**



SISTEMAS ANTIOXIDANTES EN ALIMENTOS

Importancia de los antioxidantes en la dieta:

Los antioxidantes dietarios son importantes para proteger el cuerpo del daño oxidativo, que puede contribuir al desarrollo de enfermedades crónicas. Incluir alimentos ricos en antioxidantes en la dieta puede ayudar a mantener la salud y el bienestar.



En resumen

Los sistemas antioxidantes en los alimentos son esenciales para mantener la calidad, frescura y valor nutricional de los alimentos, así como para proteger la salud humana.

REFERENCIAS

- <https://elsalvador.pochteca.net/antioxidantes-en-alimentos-que-rol-tienen/#:~:text=negro%20poco%20atractivo,-Efecto%20de%20los%20antioxidantes%20en%20los%20alimentos,colores%20vivos%20y%20textura%20adecuada.>
- <https://medlineplus.gov/spanish/antioxidants.html#:~:text=Los%20antioxidantes%20son%20sustancias%20naturales,Vitamina%20E>
- https://www.uaeh.edu.mx/investigacion/icsa/LI_NutriMole/Gabriel_Bet/importancia.pdf
- <https://elgranero.com/mejorar/11-nutrientes-antioxidantes/#:~:text=Los%20betacarotenos%20son%20componentes%20antioxidantes%2C%20que%20contribuyen,como%20las%20zanahorias%2C%20albaricoques%2C%20calabazas%20o%20manzanas.>