

Super nota

Nombre del Alumno: David Enrique Bravo Soto

Nombre de la Materia : Nutricion en enfermedades cardiovasculares

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Sexto Cuatrimestre

Fecha de elaboración: 26 de julio de 2025



Sistemas antioxidantes en alimentos

¿Qué son los antioxidantes?

Compuestos que protegen las células del daño oxidativo causado por radicales libres, ayudando a prevenir enfermedades crónicas y envejecimiento.

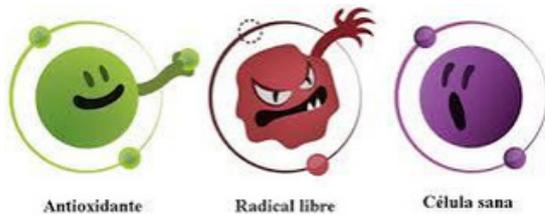


Tipos de antioxidantes

- Endógenos los produce el cuerpo
- Exógenos vienen de alimentos como vitaminas, minerales, enzimas y fitoquímicos con efectos protectores.

Antioxidantes en alimentos

Están en frutas, verduras, cereales, legumbres y especias. Destacan vitamina C, E, carotenoides, flavonoides y compuestos fenólicos.



Mecanismo de acción

Donan electrones a radicales libres para estabilizarlos, previniendo daño celular, estrés oxidativo y deterioro de lípidos, proteínas y ADN.

Factores que los afectan

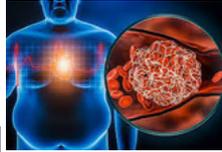
Calor, luz, oxígeno y procesamiento industrial reducen su actividad. Por eso se recomienda consumirlos frescos y poco cocidos.



Sistemas antioxidantes en alimentos

🇺🇸 Uso en la industria

Se usan como conservadores naturales o sintéticos para evitar la oxidación de grasas y prolongar la vida útil.



💪 Beneficios en salud

Reducen riesgo de enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes y neurodegenerativas. También fortalecen el sistema inmunológico y combaten el envejecimiento.

📉 Deficiencia y exceso

Baja ingesta aumenta el estrés oxidativo. El exceso en suplementos puede ser tóxico y tener efectos prooxidantes en el cuerpo.

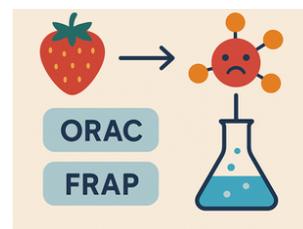


🌿 Alimentos con mayor capacidad antioxidante

Frutas rojas, arándanos, cacao, nueces, espinaca y té verde son ricos en antioxidantes naturales y fáciles de incorporar.

📊 Cómo se miden

Se evalúan con métodos como ORAC y FRAP, que determinan cuánta capacidad tiene un alimento para neutralizar radicales.



Bibliografía

UDS. Antología de Nutrición en Enfermedades Cardiovasculares. 2025, PDF