



Mariza Alejandra Cancino Morales
6to Cuatrimestre
Nutrición

Unidad 4
Lic. Daniela Guillen
Super Nota

Universidad del Sureste

Antioxidantes en los Alimentos



ÁCIDO ASCÓRBICO.

Protege proteínas, lípidos, carbohidratos y ácidos nucleicos (ADN y ARN) contra el daño oxidativo causados por diversos radicales libres y otras especies reactivas.

- **Naranja, Pomelo, Frutilla, Tomate rojo, limón.**



VITAMINA E.

Efectivo cuando es empleado como antioxidante para prevenir o retardar la rancidez oxidativa que afecta a lípidos y grasas en los alimentos.

- **Aceite de oliva, aceite de soja, aceite de maíz, avellanas**



CAROTENOIDES

Pueden ser convertidos en el organismo en retinol o vitamina A (esencial para asegurar el crecimiento normal de los tejidos, y para un adecuado funcionamiento del sistema inmune y de la visión)

- **verduras y hortalizas de color amarillo o naranja, tales como la zanahoria**



POLIFENOLES

Propiedades anti-inflamatorias, anti-alérgicas, vasodilatadoras, antiagregantes plaquetarias, anti-bacterianas, anti-virales, estrogénica, e inhibitorias de la actividad de ciertas enzimas digestivas.

ANTIOXIDANTES SINTÉTICOS:

Estos antioxidantes son producidos artificialmente y a menudo se utilizan en la industria alimentaria para prolongar la vida útil de los productos



FUNCIÓN DE LOS ANTIOXIDANTES EN LOS ALIMENTOS

Prevención de la rancidez:

Los antioxidantes previenen la oxidación de las grasas, evitando que los alimentos adquieran sabores y olores desagradables.

Conservación de nutrientes:

Ayudan a mantener la calidad de las vitaminas, aminoácidos y otros compuestos esenciales que pueden ser sensibles a la oxidación.

Prolongación de la vida útil:

Al retrasar la oxidación, los antioxidantes contribuyen a mantener la frescura y la calidad de los alimentos por más tiempo.

Mantenimiento de las características organolépticas:

Los antioxidantes ayudan a preservar el color, sabor y textura de los alimentos.