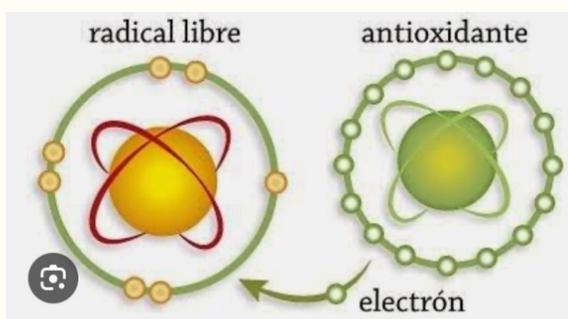


SISTEMAS ANTIOXIDANTES EN ALIMENTOS

QUE ES ?

Son compuestos que ayudan a proteger las células del daño causado por los radicales libres, moléculas inestables que pueden dañar a las células y contribuir al envejecimiento y enfermedades. Estos compuestos se encuentran normalmente en frutas, verduras y otros alimentos. También pueden ser añadidos a los alimentos como aditivos.



TIPOS

encontramos la vitamina C que se encuentra en los cítricos, la vitamina E y los aceites vegetales. También los carotenoides que es de la vitamina que se encuentra en las zanahorias y en las calabazas. Los polifenoles que encontramos en frutas, verduras, té verde y cacao. Los minerales, el selenio se encuentra en frutos secos, mariscos y granos.

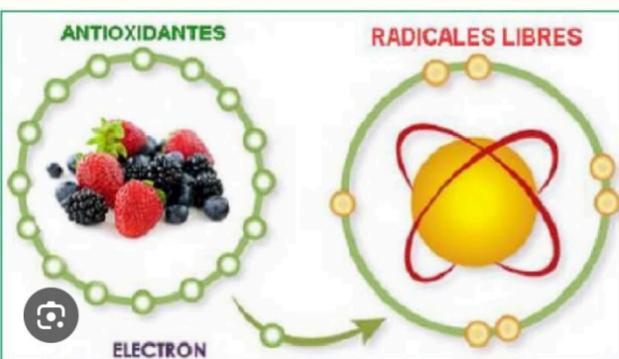
BENEFICIOS

Los beneficios son la protección celular, neutralizan los radicales libres que vienen del daño celular y el envejecimiento. La salud cardiovascular. En esta los ácidos grasos omega tres que reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, la salud ocular y la prevención de alimentos como antioxidantes que retrasan el deterioro de los alimentos, como la oxidación de las grasas, manteniendo el sabor y la calidad.



ANTI COMO ADITIVOS ALIMENTARIOS

se utilizan en la industria alimentaria para prolongar la vida útil de los alimentos y prevenir la oxidación, algunos antioxidantes más comunes como aditivos que incluyen el ácido ascórbico que es la vitamina C y los tocoferoles que es la vitamina E.



también se utilizan antioxidantes sintéticos como los BHA y el BHT, aunque su uso se está haciendo evaluar, por precaución el consumir en una dieta rica en alimentos con antioxidantes puede tener beneficios para la salud, ayudar a preservar la calidad de los alimentos que consumimos.





**NOMBRE DEL ALUMNO :
Zhulma Alejandra Ramírez
Rodas**

Nutrición