



# UNIVERSIDAD DEL SURESTE

## SUPER NOTA

**Nombre del Alumno: Bryant Reyes Robles**

**Nombre del tema:**

**Parcial 4**

**Nombre de la Materia: NUTRICION EN ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES**

**Nombre del profesor: Daniela Monserrat Mendez**

**Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en nutrición**

**6 to Cuatrimestre**

**comitán de dominguez, Chiapas**

REFERENCIAS:

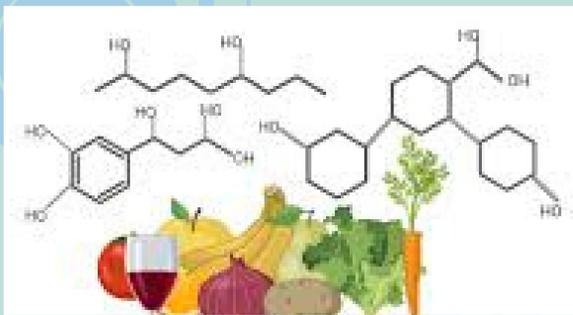
<https://medlineplus.gov/spanish/antioxidants.html#:~:text=Los%20antioxidantes%20son%20sus,tancias%20naturales,Vitamina%20>

<https://portalantioxidantes.com/antioxidantes-en-alimentos/#:~:text=Los%20antioxidantes%20empleados%20en%20la,diversos%20derivados%20del%20%C3%A1cido%20rosmar%C3%ADnico>

# SISTEMAS ANTIOXIDANTES DE ALIMENTOS



- los sistemas antioxidantes de alimentos son fundamentales para prevenir la oxidación y prolongar la vida útil de los alimentos.



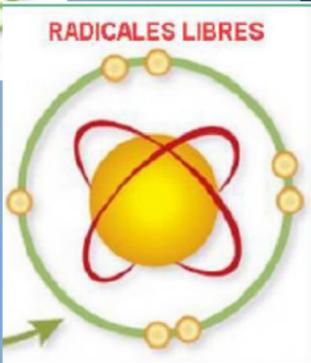
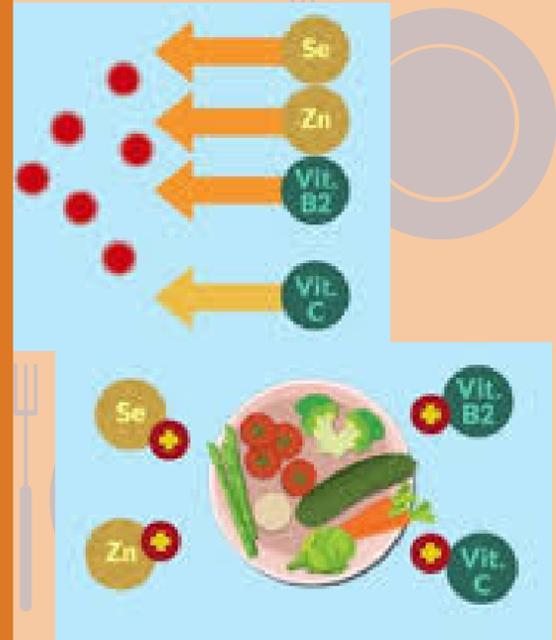
- Los sistemas antioxidantes de alimentos son mecanismos y compuestos que ayudan a prevenir o reducir la oxidación de los componentes de los alimentos, lo que puede llevar a la formación de compuestos nocivos y a la pérdida de calidad nutricional.

## TIPOS DE ANTIOXIDANTES NATURALES

- Los alimentos contienen antioxidantes naturales, como los polifenoles, los carotenoides y las vitaminas C y E, que ayudan a protegerlos de la oxidación.

## SINTÉTICOS

- Los antioxidantes sintéticos, como el BHA y el BHT, se agregan a los alimentos para prevenir la oxidación y prolongar su vida útil.



## MECANISMOS DE ACCIÓN NEUTRALIZACIÓN DE RADICALES LIBRES

- Los antioxidantes pueden neutralizar los radicales libres, que son moléculas inestables que pueden causar daño oxidativo a los alimentos.

## INHIBICIÓN DE LA OXIDACIÓN

- Los antioxidantes pueden inhibir la oxidación de los lípidos y otros componentes de los alimentos, lo que puede llevar a la formación de compuestos nocivos.

## EJEMPLOS

### VITAMINAS

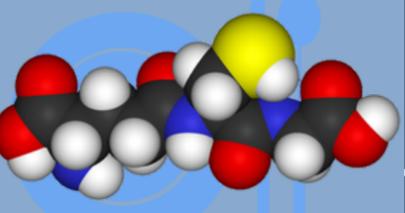
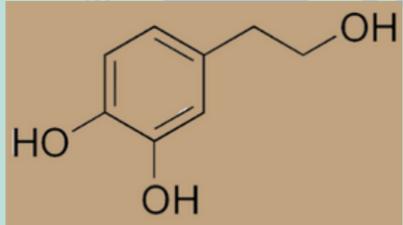
- Las vitaminas C y E son antioxidantes naturales que ayudan a proteger a los alimentos de la oxidación.

### POLIFENOLES

- Los polifenoles, como los flavonoides y los fenoles, son antioxidantes naturales que se encuentran en alimentos como las frutas, las verduras y el té.

### CAROTENOIDES

- Los carotenoides, como el beta-caroteno y el licopeno, son antioxidantes naturales que se encuentran en alimentos como las frutas y las verduras.



## IMPORTANCIA

## PREVENCIÓN DE LA OXIDACIÓN

- Los sistemas antioxidantes ayudan a prevenir la oxidación de los alimentos, lo que puede llevar a la formación de compuestos nocivos y a la pérdida de calidad nutricional.

## PROLONGACIÓN DE LA VIDA ÚTIL

- Los antioxidantes pueden prolongar la vida útil de los alimentos, lo que puede ayudar a reducir los costos y a mejorar la eficiencia en la industria alimentaria.