

# **enfermedades**

CARDIOVASCULARES

**Docente: Daniela Monserrath Mendez Guillén**

**Alumno: Damian Alexander Garcia Velasco**

**Fecha: 26 de julio del 2025**

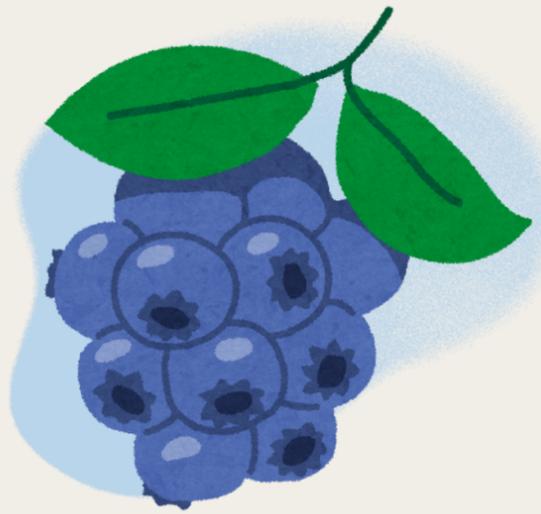


# Antioxidantes en Alimentos

## Principales fuentes

### Importancia de los antioxidantes

Ayudan a proteger las células del daño causado por los radicales libres



### Ácido ascórbico

La vitamina C es necesaria para la síntesis de colágeno (un componente estructural de los vasos sanguíneos, tendones), de los ligamentos, y de los huesos. También juega un rol importante en la síntesis de noradrenalina, carnitina (necesaria para obtener energía a partir del metabolismo de los lípidos), y en la conversión metabólica de colesterol en ácidos biliares.

Vitamina C y sus fuentes alimentarias. Las frutas y las verduras son, en general, una buena fuente de vitamina C.

Alimentos	Porción	Vitamina C (mg)
Naranja	Fruta entera (131 g)	69,7
Pomelo blanco	media fruta (118 g)	39,3
Pomelo rosado	media fruta (123 g)	38,4
Frutillas frescas	1 taza (166 g)	97,6
Tomate fresco	entero (123 g)	16,9
Brócoli cocido	1 taza (156 g)	101,2
Brócoli crudo	1 taza (88 g)	78,5
Papa cocida c/piel	entera (136 g)	17,7

### Vitamina E

La vitamina E es un nutriente importante para la vista, para pelear contra enfermedades y para la salud de la sangre, el cerebro y la piel. Los alimentos ricos en vitamina E son los aceites vegetales como el aceite de canola y el aceite de oliva, los frutos secos y las semillas. Las carnes, los lácteos, las hortalizas de hoja verde y los cereales fortificados

Alimentos	Porción	alfa-tocoferol (mg)
Aceite de oliva	1 cucharada	1,94
Aceite de soja	1 cucharada	1,1
Aceite de maíz	1 cucharada	1,94
Aceite de canola	1 cucharada	2,44
Aceite de cártamo	1 cucharada	4,6
Aceite de girasol	1 cucharada	5,6
Almendras	28 g	7,4
Avellanas	28 g	4,3
Cacahuates	28 g	1,97
Espinaca cruda	½ taza (30 g)	0,61
Zanahoria cruda	1 (72 g)	0,48
Palta o Aguacate	porción de 28 g	0,56-0,75

Dosis diarias de vitamina E

### Carotenoides

En nuestra dieta, los carotenoides se concentran mayormente (bajo la forma de isómeros todo-trans) en frutas, verduras y cereales, confiriéndoles el color amarillo, naranja o rojo. Desde un punto de vista estructural, los carotenoides se clasifican en: carotenos, representados por el alfa-caroteno, beta-caroteno y licopeno.

Alfa-caroteno (mcg)		
Zapallo cocido	1 taza (245 g)	853
Naranja	1 taza (180 g)	20
Mandarina	1 (84 g)	85
Tomate	1 taza (180 g)	182
Zanahorias fresca	1 (72 g)	2.503
Zanahorias cocida	1 taza (156 g)	5.891
Beta-caroteno (mcg)		
Zanahoria fresca	1 (72 g)	5.965
Zanahorias cocidas	1 taza (156 g)	12.998
Zapallo cocido	1 taza (245 g)	5.135
Espinacas, cocidas	1 taza (180 g)	11.318
Espinacas, cruda	1 taza (30 g)	1.688
Camote homeado	1 (146 g)	16.803
Sandía	1 corte (286 g)	867

Algunos alimentos que son buena fuente de alfa-caroteno y beta-caroteno

Licopeno (mcg)		
Pasta de tomate en conserva	1 taza (264 g)	75.362
Salsa de tomate en conserva	1 taza (245 g)	34.249
Jugo de tomate en conserva	1 taza (240 g)	6.641
Ketchup salsa	1 cucharada (15 g)	2.506
Tomates fresco	1 (123 g)	3.165
Papaya cruda (tipo norteamericana)	1 (304 g)	5.557
Sandía fresca	1/8 sandía (40 cm largox20 cm diámetro)	12.962
Pomelo rosado/rojo fresco	medio fruto (123 g)	1.745

Algunos alimentos que son buena fuente de licopeno





# Antioxidantes en Alimentos

## Principales fuentes

### Polifenoles

Los polifenoles son compuestos biosintetizados por las plantas (sus frutos, hojas, tallos, raíces, semillas u otras partes).



Desde un punto de vista químico, todos los polifenoles exhiben en su estructura, a lo menos, uno o más grupos hidroxilos (HO-) unidos a un anillo aromático, es decir, presentan algún grupo fenólico. A su vez, entre los polifenoles es posible distinguir dos subclases:

### Flavonoides

Los flavonoides son compuestos polifenólicos que se producen naturalmente en las plantas como parte de sus mecanismos de defensa contra factores ambientales como la radiación UV y patógenos. Son pigmentos vegetales que pueden encontrarse en frutas, verduras, granos, té y vino, entre otros alimentos.



### No flavonoides

Nombre de un grupo de ácidos fenólicos carboxílicos y fenoles que se encuentran específicamente en la pulpa y el zumo de la uva. También se incluyen los taninos hidrolizables, que se utilizan como taninos enológicos en la elaboración del vino. Los fenoles de los hollejos, las semillas y los tallos de la uva son los flavonoides.



## **Bibliografía**

**<https://www.bbc.com/mundo/noticias-49347782>**

**<https://portalantioxidantes.com/antioxidantes-en-alimentos/>**