

Sistemas

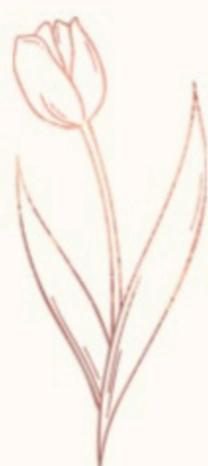
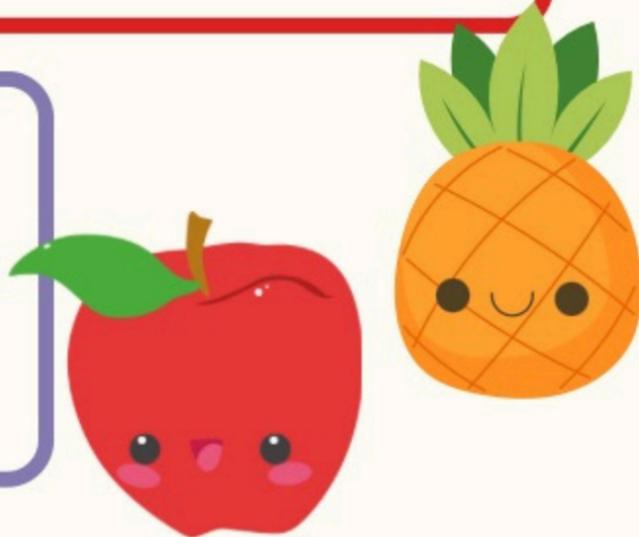
ANTIOXIDANTES

**DANIELA
MONSERRAT
QUILLEN
MENDEZ**



**LUCERO
PEREZ
SOLORZANO**

**LICENCIATURA EN
NUTRICIÓN**



**SEXTO
CUATRIMESTRE**

**UNIVERSIDAD
DEL SURESTE**

JULIO 2025

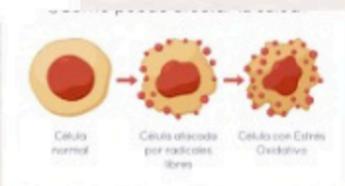
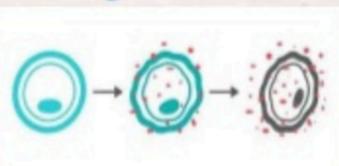
SISTEMAS ANTIOXIDANTES

EN ALIMENTOS



¿QUE ES?

SUSTANCIAS NATURALES QUE PUEDEN PREVENIR O RETARDAR LA OXIDACIÓN DE LAS CELULAS



ESTRES OXIDATIVO

Los aox son esenciales para reducir el estrés oxidativo, causado por los radicales libres (RI) generados durante el metabolismo celular



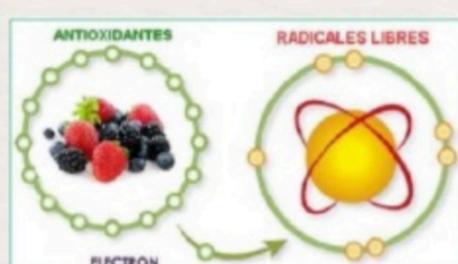
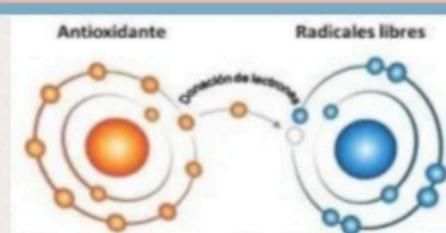
tienen efectos antiinflamatorios, antibacterianos, antiagregantes plaquetarios y modulan la respuesta inmune, ayudando a prevenir enfermedades cardiovasculares y mejorar la digestión.



VIT C (AC ASCORBICO)

UN POTENTE ANTIOXIDANTE Y UN NUTRIENTE ESENCIAL, YA QUE EL CUERPO HUMANO NO PUEDE SINTETIZARLO Y DEBE OBTENERLO A TRAVÉS DE LOS ALIMENTOS

función principal es proteger proteínas, lípidos, carbohidratos, ADN y ARN además de ser fundamental en la síntesis de colágeno, elastina, noradrenalina, carnitina y en la transformación del colesterol en sales biliares



FINALIDAD

COMPONENTES QUE EVITAN LA OXIDACIÓN DE LAS SUSTANCIAS QUE PROVOCAN ALTERACIONES FISIOLÓGICAS, AYUDANDO A REDUCIR LOS EFECTOS DEL ESTRÉS OXIDATIVO



AOX POLIFENOLES

compuestos presentes en frutas, verduras, cereales, legumbres y algunas bebidas naturales. Tienen una alta capacidad aox gracias a su estructura química con grupos hidroxilo (OH) y anillos aromáticos, lo que les permite neutralizar radicales libres



CAROTENIODES

pigmentos producidos por las plantas durante la fotosíntesis y su función principal es neutralizar especies reactivas de oxígeno (ROS), reduciendo el eO

Se identifican por los colores que otorgan a los alimentos, que van del amarillo al rojo, incluyendo tonalidades anaranjadas y violetas.





VIT E (TOCOFEROL)

incluye dos tipos de compuestos aox: tocoferoles y tocotrienoles, siendo el alfa-tocoferol el más abundante y con efectos antioxidantes comprobados en el cuerpo humano



neutraliza radicales libres y protege las membranas celulares, así como evitar la oxidación del colesterol LDL, reduciendo el riesgo de aterosclerosis, infartos y accidentes cerebrovasculares.

REFERENCIAS

Beatriz. (s. f.). Antioxidantes, ¿qué son y para qué sirven? Fundación Española del Corazón.
<https://fundaciondelcorazon.com/blog-impulso-vital/3250-antioxidantes-ique-son-y-para-que-sirven.html>

Imágenes
Canva.com
google.com

National Library of Medicine. (s. f.). Antioxidantes.
<https://medlineplus.gov/spanish/antioxidants.html>