



## Los Antioxidantes en nuestra Dieta

¿Que es un Antioxidante? Es una molécula cuya función principal está en prevenir o retardar la oxidación de las células producidas principalmente por los radicales libres.

Los antioxidantes se pueden generar en el organismo o lo podemos adquirir a través de diferentes alimentos que contengan vitamina C, vitamina E y vitamina A, también algunos vinos por su aporte en polifenoles, pero se debe considerar que las investigaciones científicas no han determinado a los polifenoles como "esenciales" como si lo son las vitaminas.

### ¿Qué son radicales libres y por qué dañan nuestras células?

Son moléculas con electrones desapareados en una de sus orbitas, lo que genera la habilidad de unirse con otros átomos y/o moléculas que generalmente son lípidos, proteínas, ácidos nucleicos (ADN) y carbohidratos. En el momento de la interacción con estas moléculas se produce un cambio considerable en la funcionalidad y estructura de estos sustratos, por lo cual genera un desequilibrio al interior de la célula donde éstos participan ocasionando daño celular.

Hoy en día se considera que aumentar el consumo de alimentos ricos en antioxidantes ayuda a prevenir la incidencia de enfermedades crónicas no transmisibles, dentro de los más considerados está el cáncer.

Si bien la digestibilidad y absorción de estos antioxidantes dependerá exclusivamente de su composición química, de la forma en la que se encuentra en el alimento y como ingresa al organismo, se hace hincapié a que el mayor consumo en cantidad (grs.) de alimentos que contengan antioxidantes, mayor será la absorción de estos.

### Principales fuentes de Antioxidantes

**Vitamina C** (ácido ascórbico). El organismo no sintetiza ácido ascórbico por ende es de gran necesidad incluirlo en la dieta, ya que se considera un nutriente esencial para el funcionamiento del organismo.

**Fuentes: Naranja, Kiwi, Arándano, Piña, Mango, Pomelo rosado y blanco, Frutillas frescas, Papaya, Sandía. Espárragos, Coliflor, Repollitos, Pimentón, Papa cocida (con cáscara).**

*\*Con sólo consumir frutas y verduras podemos cubrir los requerimientos de Vitamina C (Adultos: Hombres 90 y Mujeres 75 mg/ día) sin necesidad de recurrir a complemento.*

**Vitamina E.** Es considerada antioxidante por excelencia ya que previene la oxidación de lípidos que por acción de los radicales libres generan daño a la células vasculares.

**Fuentes:** Aceites Vegetales (Germen de trigo, Oliva, Almendra), Frutos secos (Nueces, Almendras, Pistachos, Cebada) cereales integrales ( Trigo, Avena, Arroz, Maíz) Yema de Huevo, Carne (Hígado), Vegetales ( de hojas verdes), Zanahoria, Frutas (Kiwi, Naranjas, Mandarinas, Mora, ciruela, Manzana, Plátano ), Salmón, Caballa.

**Vitamina A.** Si bien se considera un antioxidante hay que destacar su relevancia en la estimulación de células fotorreceptoras del ojo que producen la visión. En su forma de caroteno la vitamina A se encuentra en la gran mayoría de los alimentos.

**Fuentes:** Frutas y verduras de color naranja, rojo y verde (Zanahorias, zapallo, espinaca, sandía, papaya, pomelo rosado, Brócoli, Bruselas, Arvejas), Salmón Atún, Derivados lácteos (queso, yogurt, crema, mantequilla) Huevo (yema de huevo).

La recomendación es a consumir 5 al día, preferentemente 3 frutas y 2 verduras de distinto color, ya que así cubrimos los requerimientos de vitaminas y minerales necesarios para el buen funcionamiento del organismo.

Fuente: publimetro  
Abril 2012