

CARÁCTER ANTIOXIDANTE EN FRUTAS Y VERDURAS

E. Morales, A. Tauste y N. Rodríguez

I.E.S. SAN ISIDORO (Cartagena)

4631857@alu.murciaeduca.es

Resumen

Los alimentos ingeridos por los seres humanos, además de tener funciones energéticas, tienen la capacidad de proteger estructuras frente a la oxidación. Tienen carácter antioxidante y otros componentes tales como fibra, vitaminas o minerales, con el objetivo de enriquecerlos nutritivamente. Su objetivo es conseguir que las células tengan mayor rendimiento evitando su degradación. Están presentes en la vida cotidiana en la nutrición, la estética y la medicina.

Objetivos

General: conocer con rigor científico la cantidad de antioxidantes que contienen ciertas frutas y verduras.

Específico: concienciar sobre el potencial de los antioxidantes así como incitar a su consumo.

Metodología

1ª Sesión: preparación de las muestras y extracción del material vegetal.



2ª Sesión: ensayo capacidad atrapadora del radical 2,2-difenil-1-picrilhidrazilo (DPPH).



Material



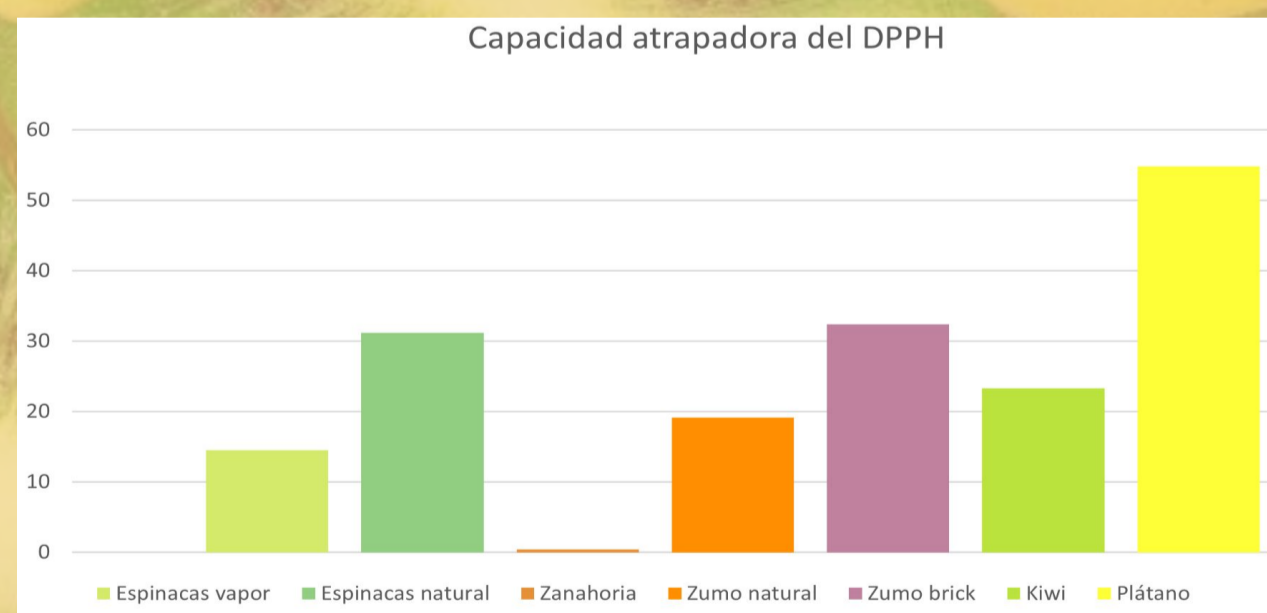
Conclusiones

Las frutas y las verduras tienen innumerables beneficios en el ser humano por su capacidad antioxidante. Con este trabajo se puede concluir que el alimento que proporciona de forma natural mayor cantidad de antioxidantes es la espinaca.

Todavía falta mucho por conocer acerca de los antioxidantes, pues conocer la capacidad antioxidante de ciertos alimentos no es suficiente para conocer las distintas posibilidades que estos grandes compuestos de la naturaleza podrían ofrecer en un futuro.

El potencial de las frutas y las verduras es un hecho, por ello su consumo debería ser diario, pues aunque parezca una obviedad, la ingesta de comida saludable se está viendo disminuida debido a la vida cosmopolita de la sociedad actual.

Resultados



Referencias

- (1)PFC07-VPT- "Proyecto de investigación de los antioxidantes del tomillo" Escuela Técnica Superior de Ingeniería Agronómica en Repositorio UPCT. <Microsoft Word - proyecto del tomillo-def.doc (upct.es)> [Consulta: 27/10/2021]
- (2)Repilado Álvarez,A."Antioxidantes"en Facultad de Farmacia. Trabajo fin de grado: Universidad Complutense. <ADRIAN REPILADO ALVAREZ.pdf>[Consulta: 17/11/2021]