

ACTIVIDAD ANTIOXIDANTE DE ALIMENTOS CONSUMIDOS EN ARGENTINA

**Mónica A. Nazareno*, Evangelina González, Marian García,
Celia Loto y Yanina S. Coria Cayupán**

*Instituto de Ciencias Químicas, Facultad de Agronomía y Agroindustrias,
Universidad Nacional de Santiago del Estero.*

Avda. Belgrano (S) 1912, Santiago del Estero, República Argentina. TE: 0385-4509500 int. 1617 Email: nazareno@unse.edu.ar

RESUMEN

Numerosas investigaciones revelan que los radicales libres están involucrados en el origen de serias enfermedades y de procesos como el envejecimiento. Ciertas sustancias tienen la capacidad de atrapar o inactivar estos radicales frenando o retardando así el daño oxidativo y son denominados antioxidantes. En los últimos años se ha acrecentado el interés por la búsqueda de compuestos provenientes de fuentes naturales que cumplan esta función. Existen estudios que indican que una dieta rica en frutas y verduras está relacionada con menores incidencias de cáncer y dolencias cardiovasculares. Esta acción benéfica en la salud y preventiva de enfermedades de estos alimentos de origen vegetal se ha atribuido no sólo a su contenido vitamínico sino también a la presencia de antioxidantes naturales.

El objetivo de este estudio fue establecer una escala de actividad antioxidante comparativa para alimentos consumidos frecuentemente en nuestra región y conocer cuáles son los que aportan una mayor cantidad de sustancias saludables. Con este fin, se determinó la capacidad de atrapar radicales libres de extractos obtenidos a partir de estas fuentes naturales. Se analizaron diversas frutas tradicionales y exóticas en su estado fresco como así también mermeladas y jaleas elaboradas a partir de aquellas sin aditivos ni preservantes artificiales. Se estudiaron también distintas hortalizas de hoja consumidas en ensaladas, especias, e infusiones comúnmente conocidos como té de hierbas. Se determinó la acción antioxidante de cada uno de estos alimentos y se valoró el aporte de estos distintos tipos de componentes de la dieta.