

ESTUDIO DE LA CAPACIDAD ANTIOXIDANTE EN FRUTAS Y VERDURAS

Alba M. Tauste Egea, Noelia Rodríguez Paredes y Edgar A. Morales Balcázar

Coordinadores IES: Begoña Chacón y Alfonso Aniorte.

Coordinador UPCT: M^a Ángeles Ferrer

IES San Isidoro

C/ Juan García s/n, Los Dolores. C.P. 30310. Cartagena

4631857@alu.murciaeduca.es 4629863@alu.murciaeduca.es

1910229@alu.murciaeduca.es

Este trabajo pretende conocer mejor la fruta y verdura que se toma de forma diaria en la dieta, así como la repercusión de los antioxidantes en los alimentos y por tanto en la salud. Realizando la revisión bibliográfica se ha sabido que el envejecimiento es un proceso de oxidación celular y natural de nuestro cuerpo ocasionado por la liberación de radicales libres durante el metabolismo celular. Estudios frecuentes relacionados con la teoría de los radicales libres afirman que la ingesta y uso de los antioxidantes puede neutralizar la acción de éstos radicales dañinos, protegiendo al cuerpo frente a la oxidación y previniendo el desarrollo de enfermedades degenerativas como el Alzheimer entre otras. Tras el planteamiento del problema se procede a descubrir la capacidad antioxidante que contienen ciertas frutas y verduras las cuales se seleccionaron siguiendo una serie de criterios.

Una vez planteados los objetivos del trabajo, se realizó una fase experimental para conocer con rigor científico la capacidad antioxidante de las frutas y verduras seleccionadas. En esta fase se prepararon las muestras y se extrajo de ellas el material vegetal, para posteriormente realizar un ensayo de la capacidad secuestradora del radical 2,2-difenil-1-picrilhidrazilo también conocido como DPPH. Tras la obtención de los resultados, se concluyó que los alimentos estudiados poseían una gran capacidad antioxidante debido a que al poner en contacto una disolución de DPPH con las sustancias ricas en antioxidantes, perdió su coloración violácea al instante, tornando a un color prácticamente transparente. Los antioxidantes donan un átomo de hidrógeno al radical DPPH que posee un electrón desapareado, esto provoca la neutralización del radical dando lugar a la pérdida de coloración.

En conclusión, las frutas y verduras tienen innumerables beneficios en el ser humano y uno de los motivos es por su capacidad antioxidante. Todavía falta mucho por conocer acerca de los antioxidantes, pues saber 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.

Como conclusión principal, se sabe que el potencial de las frutas y las verduras es un hecho. Por ello su consumo debería de ser diario, pues aunque parezca una obviedad, la ingesta de comida saludable se está viendo disminuida por la vida cosmopolita de la sociedad.

Palabras clave: *antioxidantes, oxidación celular, envejecimiento, degradación, verduras, vitamina C.*