

Tendencias actuales en la alimentación: antioxidantes

Autor: Dr. José Ángel Guerrero Beltrán, Departamento de Ingeniería de Alimentos, UDLAP.

Como en muchas áreas, existen tendencias del momento o “modas”, si así pudieran llamarse. Actualmente está de moda el consumo de “antioxidantes” en cualquiera de las presentaciones que el comerciante le ofrezca al consumidor, sepa este o no lo que en realidad está consumiendo porque se lo ha ofrecido una amiga, un médico o un conocido porque es muy bueno para la salud. Sin embargo, de nuevo volviendo a la moda de los “antioxidantes” éstos se consumen cotidianamente sin que el consumidor este consciente de ello. No solo los “frutos” rojos (ej. arándanos, con los que la mayoría estamos familiarizados) y sus productos contienen antioxidantes; todos los frutos rojos y morados los contienen en mayor o menor grado y aun otros como los anaranjados y amarillos, así como los frutos secos y hierbas aromáticas de uso culinario.

Los antioxidantes también se encuentran en las hortalizas de todos los colores: rojos, anaranjados, amarillo y los verdes ¿no es esto sorprendente? Por supuesto que lo es, el gran inconveniente es el bajo consumo de frutas y hortalizas, preferentemente en estado fresco, para que estos compuestos químicos benéficos para la salud, los antioxidantes, lleguen a donde deben llegar: al organismo y cumplan con su objetivo: reducir la cantidad de radicales libres que pudieran ser un riesgo para la salud produciendo algunos disturbios en el funcionamiento de los sistemas del organismo y degeneración de células.

Es así que es recomendable el consumo de frutas y hortalizas frescos y, o procesados para proporcionarle al organismo esos pequeños beneficios que pudieran ayudar a una mejor calidad de vida que, aunque en pequeñas cantidades, pudieran hacer la gran diferencia entre el estar bien y estar mejor. Finalmente, el consumo de antioxidantes no es una “moda”, es una necesidad de por vida para el humano. Aliméntese bien.

Tags: [alimenatación](#), [antioxidantes](#), [Ingeniería](#) en [Alimentos](#), [José Ángel Guerrero Beltrán](#), [moda](#), [VAC](#)

Acerca del autor: Profesor investigador de tiempo completo adscrito al Departamento de Ing. Química, Alimentos y Ambiental (DIQAA) desde 1986. Pertenece al Sistema Nacional de Investigadores de CONACYT desde 2006 actualmente es nivel II. Obtuvo el posgrado en Ph.D. en

Engineering Science (Ciencias de la Ingeniería) entre 2000 y 2004 con Especialidad en Ingeniería en Alimentos en Washington State University en Pullman, Washington, EEUU. Obtuvo un Diplomado en Pensamiento Crítico (2005-2006) en el Plan para Elevar la Calidad del Aprendizaje del Centro de Innovación Educativa y Desarrollo del Docente de la Universidad de las Américas Puebla. Imparte clases para la carrera de Ing. de Alimentos y la Maestría y Doctorado en Ciencias de Alimentos del DIQAA. Investiga en el área de frutas, vegetales y yerbas de las zonas Puebla-Tlaxcala y Sureste de México relacionado con su aprovechamiento integral en fresco, procesado (con tecnologías tradicionales y emergentes) y sus subproductos. En los tres casos, estudia las características de composición, fisicoquímicas, antioxidantes, microbiológicas y sensoriales, así como el uso de películas comestibles en productos frescos. Participa en Congresos a nivel nacional e internacional para la presentación de los trabajos de investigación. Publica en revistas internacionales, como las mencionadas abajo, los resultados de la investigación en colaboración con los estudiantes que asesora en las tesis a nivel licenciatura, maestría y doctorado. Es miembro de las asociaciones Institute of Food Technologists (IFT, EEUU), American Association of Cereal Chemists International (AACC International, EEUU) y la International Society of Food Engineering (ISFE, EEUU). Es colaborador en la revisión de artículos de revistas científicas internacionales en el área alimentaria (Journal of Food Science, JFDS Journal of Food Engineering, JFOE Innovative Food Science and Emerging Technologies, IFSET Industrial Crop and Products, ICP Academia Mexicana de Investigación y Docencia en Ingeniería Química, AMIDIQ Food Engineering Reviews, FERE, Food Reviews International, FRI Journal of Food Process Engineering, JFPE, Journal of Food Quality, JFQ, entre otros).