

AVENTURAS ANTIOXIDANTES: EL PODER DE ANTO Y SUS AMIGOS

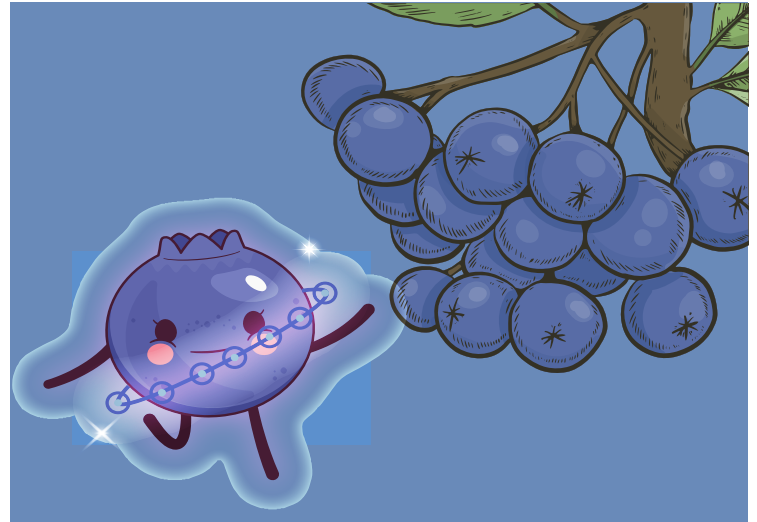
Jesús Ayala-Zavala¹, Manuel Vargas-Ortiz¹, Teresita
de Jesús Castillo-Romero²



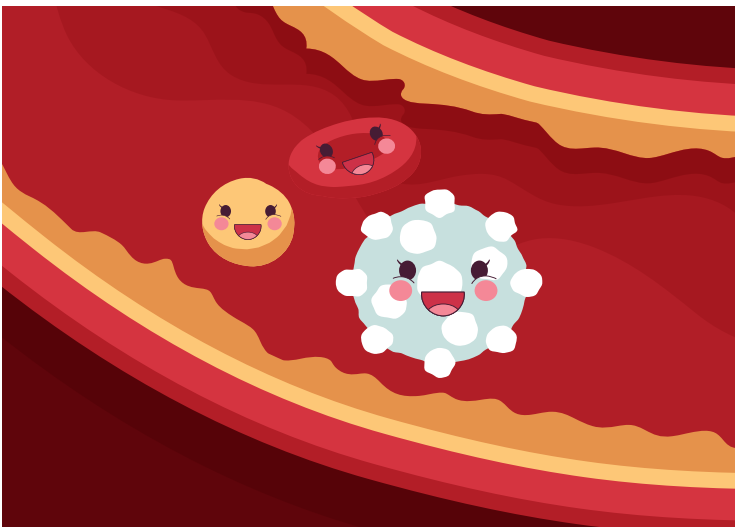
¡Conoce a Anto! ¡la molécula super antioxidante!



Un arándano, es una frutita que crece en arbustos bajitos, los arándanos son muy especiales porque están llenos de sabor dulce y jugoso pero lo más sorprendente es que... ¡Están repletos de antioxidantes!



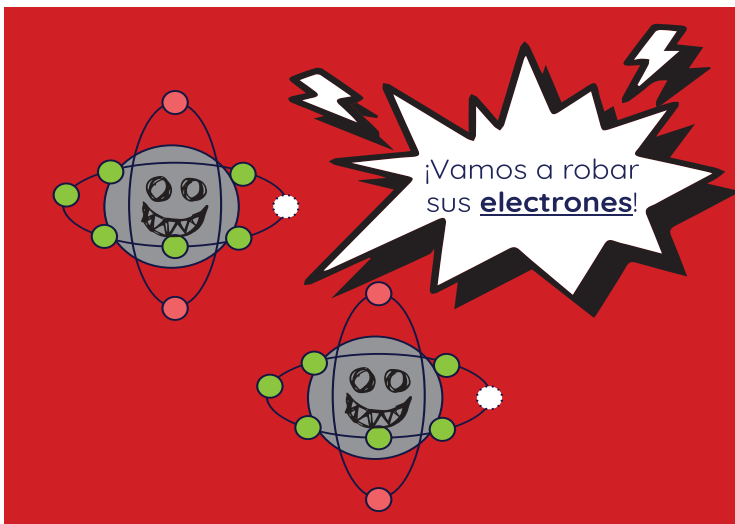
En un mundo microscópico dentro del cuerpo humano, las **células** felices trabajan y se divierten.



Las células son como pequeños seres vivos que viven dentro de tu cuerpo. Cada célula tiene un trabajo importante que hacer, ya sea ayudarte a crecer, darte energía o protegerte de las enfermedades.



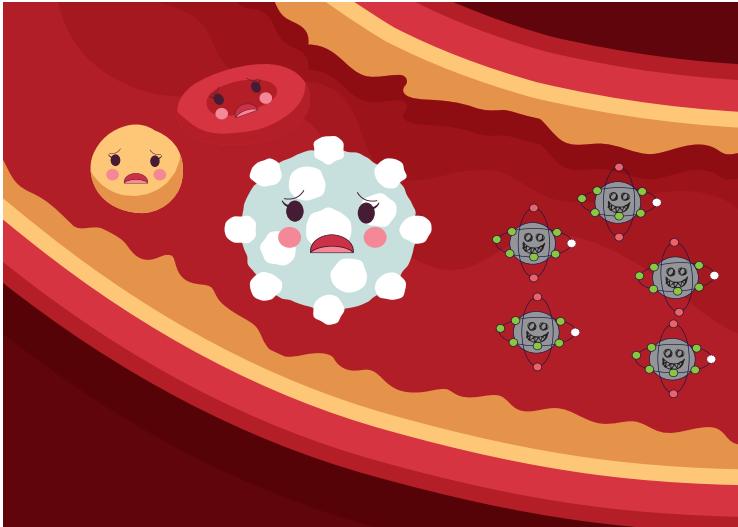
Un día, **¡aparecieron los radicales libres!**. Eran moléculas malvadas que querían robar los **electrones** de las células.



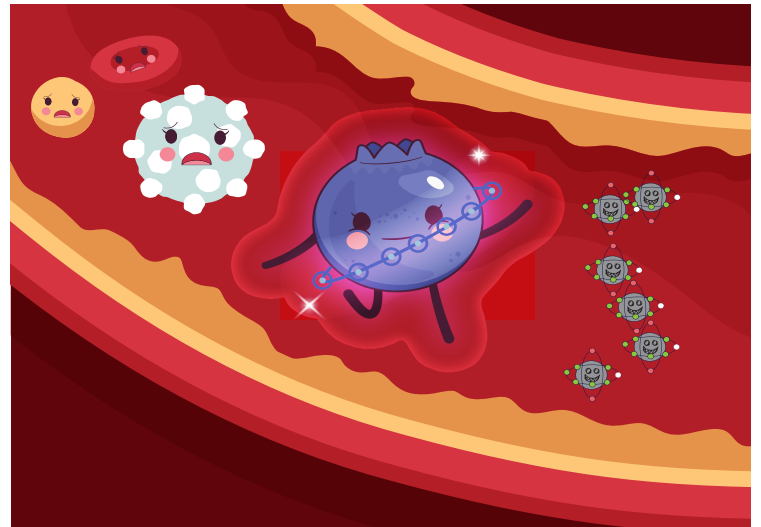
Los **radicales libres** son como pequeños bandidos dentro de tu cuerpo, les encanta robar electrones a las células. ¿Sabes cómo se generan? Bueno, cuando comes alimentos con mucha grasa o estas expuesto al humo y al sol se producen muchos radicales libres.



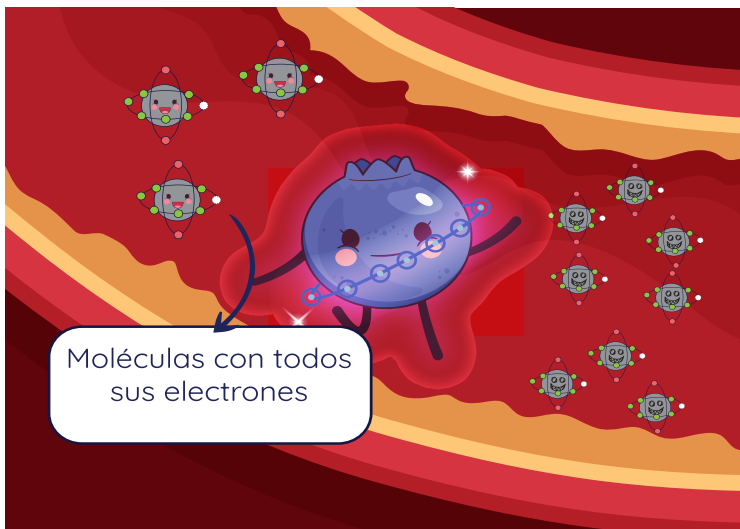
Los **radicales libres** comenzaron a perseguir a las **células** para robar sus **electrones** y enfermarlas.



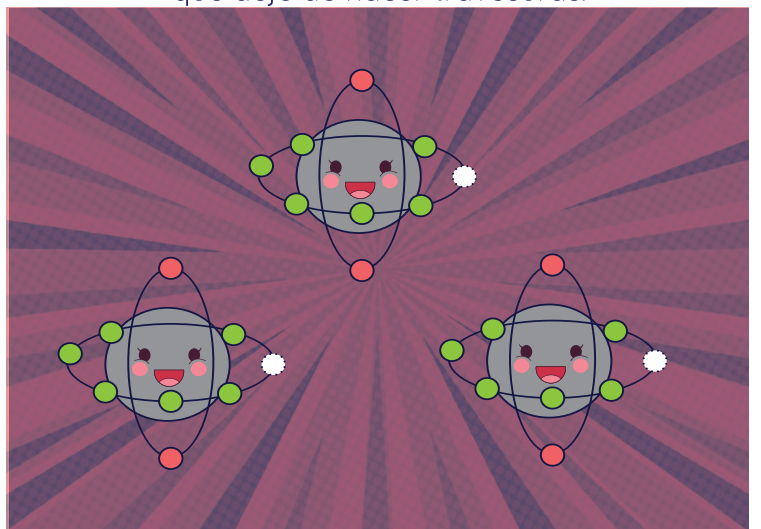
Anto vio que las células estaban en peligro y decidió actuar. ¡Era la hora de la acción **antioxidante**!



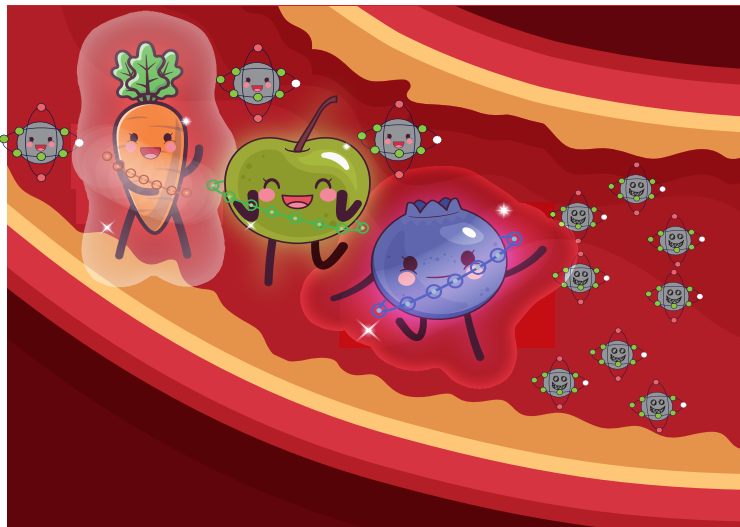
Anto regaló parte de sus **electrones** a los **radicales libres** para estabilizarlos y así poder proteger a las células.



Una vez que Anto regala un electrón a los **radicales libres** estos se vuelven inofensivos y dejan de dañar a las células. Es como darle un juguete a un bebe para que deje de hacer travesuras.



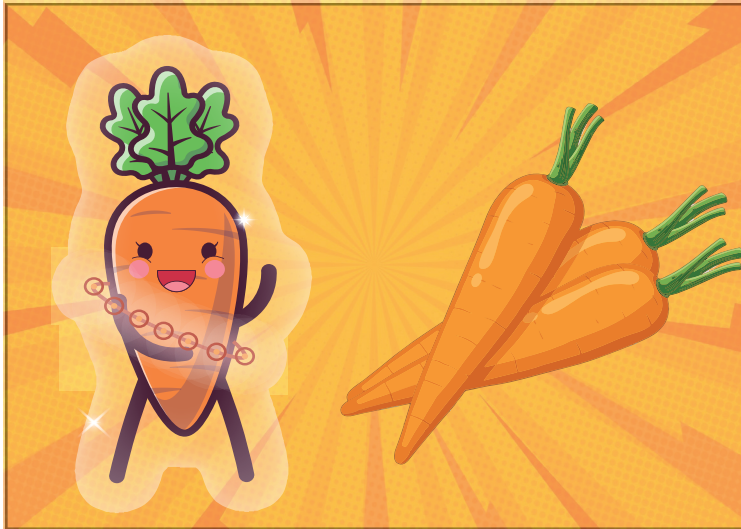
La batalla fue intensa, pero Anto no estaba solo. ¡Se unieron otras moléculas **antioxidantes** de otros alimentos!



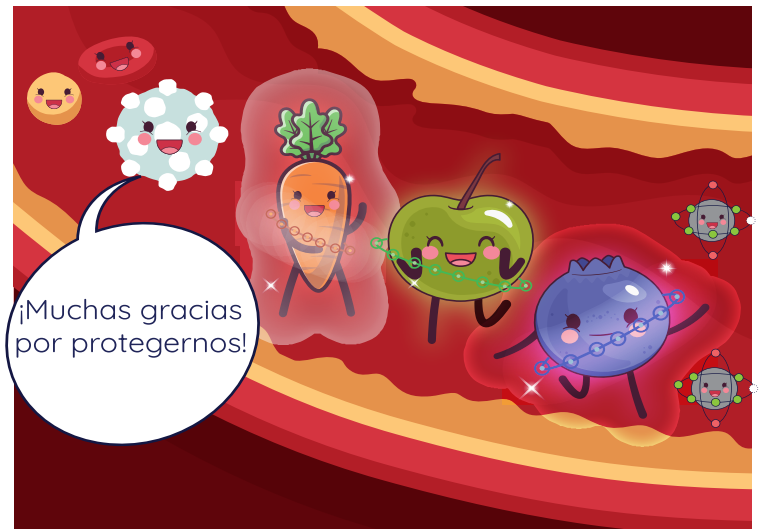
¡Conoce a Anita Manzanita!
Es un antioxidante proveniente de la manzana verde.



¡También conoce a Zac Zanahoria!
el es un antioxidante que viene de la zanahoria.



Con el poder de los **antioxidantes**, los **radicales libres** fueron estabilizados y las células agradecieron a Anto y sus amigos por salvar el día.



¡Y así, estas pequeñas moléculas se convirtieron en héroes celulares!



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS :

1. Zamora S., J. D., (2007). Antioxidantes: micronutrientes en lucha por la salud. Revista Chilena de Nutrición, 34(1),0. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=46934102>.
2. Guerra, H. G., & Poma, E. G. (2023). Radicales libres y sistema antioxidante. Horizonte médico, 23(2), 13. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8961773>
3. Bisbal, J. J. S., Lloret, J. M., Lozano, G. M., & Fagoaga, C. (2020). Especies vegetales como antioxidantes de alimentos. Nereis. Interdisciplinary Ibero-American Journal of Methods, Modelling and Simulation., (12), 71-90. Recuperado de: <https://revistas.ucv.es/nereis/index.php/Nereis/article/view/577>