

Actividades de enseñanza
Tabla 1: Resultados

Traducido por Ignacio Tognaccini y Gabriel Pinto. Universidad Politécnica de Madrid

Nombre común	Nombre científico	Principales sustancias probablemente responsables de la actividad antioxidante	Intervalo de tiempo (actividad antioxidante) [s]
Agua			27
Zanahoria	<i>Daucus carota</i>	Ácido clorogénico, α y β caroteno	33
Coliflor	<i>Brassica oleracea</i> <i>Botrytis</i>	indol-3-carbinol, sulforafano, glucosinolatos, vitamina C, isotiocianato	34
Vinagre		Antocianina	35
Aceite de oliva virgen- extra	<i>Olea europea</i>	Hidroxidotirosol, tirosol, oleuropeína, ácido cafeico	36
Tomates Pachino	<i>Solanum lycopersicum</i> (Pachino IGP)	<i>trans</i> -licopeno, pitoflueno, pitoeno, ζ -caroteno, ácido cafeico y clorogénico	38
Manzana	<i>Malus domestica</i>	Antocianina, glucósidos de quercetina e isoranmetina y dihidrochalconas, taninos, floridzina, ácido clorogénico, proantocianidinas	39
Ajo	<i>Allium sativum</i>	Compuestos organosulfurados solubles en agua (<i>S</i> -alilcisteína y <i>S</i> -alilmercaptocisteína) Compuestos organosulfurados solubles en lípidos (dialil polisulfuros, ajoenos), flavonoides (quercetina), alixina y selenio.	39
Cebolla	<i>Allium cepa</i>	Quercetina 4'-O-beta-glucósido Quercetina 3,4'-O-beta-glucósidos	40
Mermelada de higo	<i>Ficus carica</i>	Cianidina-3- <i>O</i> -ramnoglucósido como principal antocianina; polifenoles	42

Nombre común	Nombre científico	Principales sustancias probablemente responsables de la actividad antioxidante	Intervalo de tiempo (actividad antioxidante) [s]
Caqui japonés	<i>Diospyros kaki</i>	β -criptoxantina, zeaxantina, taninos, β -caroteno y ácido ascórbico	45
Kiwi	<i>Actinidia chinensis</i>	Vitaminas C y E, isoflavonas, taninos y epitaninos, serotonina	45
Naranja	<i>Actinidia chinensis</i>	Antocianina, flavonoides glicósidos, agliconas de flavonas, glicósidos de flavonas	49
Limón	<i>Citrus limon</i>	Flavonoides glicósidos, glicósidos de flavonas C- Glicosilflavonas	56
Uvas rosas	<i>Citrus paradisi</i>	Vitamina C, licopeno, naringenina, glicósidos flavonoides, agliconas de flavonas, glicósidos de flavonas	63
Cidra	<i>Citrus medica</i>	Flavonoides glicósidos, agliconas de flavonas, glicósidos de flavonas, vitamina C	71
Miel		Chrysin, pinobanskin, camferol, quercetina, vitamina C, pinocembrina	79
Planta de fresas	<i>Arbustus unedo</i>	Quercetina, isoquercetina, rutina (rutósido) en todos los ejemplos. Ácido clorogénico en algunos ejemplos	140
Chocolate		Ácido gálico, epitaninos	147
Vino tinto		Resveratrol, quercetina, taninos, epitaninos	538
Granada	<i>Punica granatum</i>	Ácido ascórbico, antocianina, taninos, taninos elágicos, ácido gálico y elágico	574
Mermelada de mora	<i>Rubus ulmifolius</i>	Cianidina y ácido elágico	1006
Café expreso		Metilpiridonio, melanoidina, ácidos clorogénicos	6970

Imagen cortesía de: Gianluca Farusi; tomates cortesía de www.clipart.com