**Principios activos en tomate y hortalizas, y su contribución a la salud.**

Dra. María Sance

Licenciada en Bromatología, Doctora en Ciencias Biológicas

Docente Investigadora de la Facultad de Ciencias Agrarias UNCuyo

La alimentación saludable se ha identificado como un determinante clave en la prevención de enfermedades crónicas, constituyéndose en un componente fundamental de las actividades de promoción de la salud y prevención de factores de riesgo.

Se ha observado que una dieta rica en alimentos de origen vegetal puede reducir el riesgo de algunas enfermedades crónicas relacionadas con estrés oxidativo (enfermedad coronaria, infarto cerebral, diabetes, obesidad, algunos cánceres, enfermedades neurodegenerativas, entre otras).

La OMS recomienda consumir al menos 400 g/día de frutas y hortalizas variadas, y aumentar el consumo de otros alimentos de origen vegetal (cereales, legumbres y frutos secos)

Por lo tanto, las frutas y hortalizas constituyen, alimentos saludables, no sólo por los nutrientes que aportan al organismo, sino por su contenido en compuestos bioactivos que ejercen efectos preventivos sobre diversas enfermedades crónicas no transmisibles.

Sobre la existencia de las sustancias bioactivas y sus acciones en el organismo existen un gran número de evidencias científicas.

Conocemos que el tomate contiene, licopeno, β-caroteno, vitamina C y polifenoles, los cuales son los responsables de su acción antioxidante y preventiva de muchos procesos deletéreos en el organismo.

Las Brasicáceas, poseen carotenoides, tocoferoles, vitamina C, ácido fólico, flavonoles (derivados de kaempferol y quercetina), carotenoides (luteina y ß-caroteno) y se caracterizan por ser el único grupo que produce glucosinolátos, conocidos por ser potentes anticancerígenos.

Las Alliáceas, poseen compuestos organoazufrados que ejercen diferentes efectos en el organismo humano: hipotensor, antimicrobiano, preventivo de accidentes cardiovasculares, antitrombótico natural, entre otros.

Es importante conocer las formas más biodisponibles de los compuestos bioactivos, la posible sinergia entre ellos y con otras sustancias, y la mejor manera de preparar los alimentos, para su mejor aprovechamiento.

Sin duda, una dieta variada y saludable, proporciona una amplia gama de compuestos bioactivos a nuestra vida diaria. Con el consiguiente efecto beneficioso para nuestro organismo.

Es responsabilidad de quienes estamos involucrados en la formulación de alimentos, investigar y trabajar en pos de que se incorporen ingredientes más saludables y se regule el uso de aquellos que no nos benefician.