

CAPACIDAD ANTIOXIDANTE Y CONTENIDO DE POLIFENOLES EN DIFERENTES VARIEDADES DE PALTAS EN CHILE.

L. Vásquez, C. Rosas, P. Strobel, D. Pérez y [F. Leighton](#).

Laboratorio de Nutrición Molecular. Facultad de Ciencias Biológicas. Pontificia Universidad Católica de Chile. Correo electrónico: fleighton@bio.puc.cl

Evidencias epidemiológicas muestran que el consumo de frutas y verduras previene el desarrollo de enfermedades crónicas y procesos degenerativos, tales como cáncer, enfermedades cardiovasculares y diabetes. Actualmente existe consenso que el efecto benéfico se debe en buena parte a los compuestos antioxidantes presentes en estos alimentos. En el caso de la palta destacan su alto contenido en ácidos grasos monoinsaturados, que tienen un efecto benéfico sobre el sistema cardiovascular, como también su contenido en antioxidantes tales como Vitamina E, Vitamina C, Carotenoides, Flavonoles y ácidos fenólicos. Nosotros estudiamos la capacidad antioxidante (ORAC y FRAP), el contenido de Vitamina C y el contenido de Polifenoles totales en 5 variedades de paltas (Hass, Fuerte, Reed, Esther, Mexicola) que crecen en Chile. En el caso de la Hass, dos grupos de muestras (verano e invierno). Los resultados muestran que la capacidad antioxidante, la vitamina C y los polifenoles, varían ampliamente entre las diferentes variedades y en la misma variedad (Hass) en diferentes épocas del año. En la medida que el consumo de palta aumenta y un número significativo de personas ya se acerca a un consumo diario promedio de 100 gramos o más, será conveniente caracterizar sistemáticamente, por variedad y estacionalidad, el aporte nutricional de esta fuente.

Financiado por el Proyecto FONDEF D031-1047 y por el programa de Alimentación Laboral UC-Dole-ACHS.