

CONTRIBUCIÓN DE LAS BEBIDAS A LA INGESTA DE ANTIOXIDANTES LIPOFÍLICOS E HIDROFÍLICOS EN LA DIETA ESPAÑOLA

Pulido R, Hernández-García M; Saura-Calixto F; Departamento de Metabolismo y Nutrición, Instituto del Frío, Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), Ciudad Universitaria, Madrid, España.

Fuente: [Euros J Clin Nutr](#), 57 (10) :1275-82, octubre 2003

Resumen: **OBJETIVO:** Para investigar la contribución de las bebidas a la ingesta de antioxidantes lipofílicos e hidrofílicos en la dieta española. **DISEÑO:** Esto incluye lo siguiente (i) la estimación de la ingesta diaria de bebidas en España, a partir de datos nacionales sobre consumo de alimentos obtenidos de encuestas anuales de 5400 hogares, hoteles y 700 restaurantes y 200 instituciones, (ii) la determinación de la capacidad antioxidante total en algunas bebidas con dos procedimientos complementarios: férrico reduciendo la capacidad del plasma (FRAP), que mide la capacidad de reducción de hierro, y ABTS, que mide la capacidad de secuestrar radicales libres, (iii) la determinación de la capacidad antioxidante de los extractos lipofílicos e hidrofílicos de las bebidas (iv) la determinación de la eficacia antioxidante de la fase lipofílica e hidrofílica de las bebidas, y (v) la estimación de la ingesta de antioxidantes en la dieta de las bebidas en comparación con los requerimientos diarios de vitaminas antioxidantes C y E. **RESULTADOS:** La contribución de las bebidas a la ingesta de antioxidantes en la dieta española se estima en 1,623 mg de vitamina E y 598 mg de vitamina C por el FRAP, y 1521 mg de vitamina E y 556 mg de vitamina C por ABTS. El café es el principal contribuyente (66 y 61% al FRAP y ABTS, respectivamente), seguido por el vino tinto (16 y 22%), jugos de frutas (6 y 5%), cerveza (4 y 5%), té (3 y 5%) y leche (4 y 1%). **CONCLUSIONES:** La cuenta de Bebidas para una proporción muy alta de consumo de antioxidantes dietéticos, en comparación con la ingesta de vitaminas antioxidantes C y E. A pesar de su efecto metabólico se debe verse afectada por la biodisponibilidad de los antioxidantes, la importancia de este producto para el estado antioxidante y la salud debe ser considerado.