**Antioxidantes dietarios poco reconocidos y de consumo frecuente en Tepic Nayarit**

**Sumaya-Martínez M.T., Jiménez-Ruiz, E.I y Sánchez-Herrera L.M.**

**Secretaria de Investigación y Posgrado, Cuerpo Académico de Biotecnología de Alimentos y Productos Funcionales, Universidad Autónoma de Nayarit. email: teresumaya@hotmail.com**

Una dieta basada en alimentos con actividad antioxidante suplirá al organismo de las cantidades adecuadas de antioxidantes para reducir los efectos nocivos del estrés oxidativo sobre el cuerpo humano producido tanto por el envejecimiento como por patologías como cáncer y diabetes, aumentando con esto la calidad de vida. Generalmente se piensa que los antioxidantes están presentes en alimentos y jugos procesados que así lo marcan en su etiqueta y los cuales tienen un alto costo en el mercado. Sin embargo, los alimentos de uso cotidiano pueden presentar una importante actividad antioxidante.

El presente trabajo tiene la finalidad de exponer los resultados de 2 años de análisis de la capacidad antioxidante de diferentes alimentos de uso cotidiano en Tepic, Nayarit, tales como caldos, cervezas, café y agua de frutas, para verificar que la actividad antioxidante está presente en ellos y dar a conocer aquellos que tengan mayor actividad. Se determinó la actividad antioxidante por diferentes metodologías *in vitro* a diversas muestras de caldos (frijoles, camarón, pollo, res, verduras, menudo y pasta), de cafés comerciales de diferentes establecimientos (vips, OXXO, Arieles y Starbucks), cervezas (Pacifico, Corona, Tecate, Sol, Modelo, Indio) y agua de frutas (limón, jamaica, naranja, fresa, piña, nanche, chia y arrayan).

Todas las muestras de alimentos analizadas presentaron actividad antioxidante en menor o mayor magnitud, pero las muestras que presentaron la mayor actividad antioxidante fueron las de caldo de frijoles negros, café expresso, cerveza negra y agua de arrayan. Mostrando así que no se requiere de suplementos especiales de antioxidantes comerciales o bebidas embotelladas etiquetadas con antioxidantes para tener una adecuada ingesta de antioxidantes en la dieta cotidiana.