

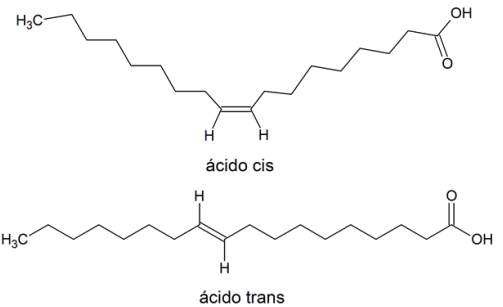
## Consecuencias de los alimentos inflamatorios:

- ✓ enfermedades cardíacas
- ✓ diabetes tipo 2
- ✓ artritis
- ✓ obesidad.
- ✓ PH -ACIDO (OXIDACIÓN)

## Principales alimentos inflamatorios:

**Aceites vegetales:** el de maíz, soja, girasol, algodón, canola, Margarinas. Todas contienen grasas trans, (hidrogenados)

De todas las grasas, la grasa trans es la peor para su salud. Consumirla incrementa el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y otros padecimientos de salud.



CIS (grupos semejantes o idénticos (generalmente grupos -H))

Contenido energético por Envase:	7 833 kcal (32 202 kJ)
Contenido Energético por 100 ml:	828 kcal (3 404 kJ)
Proteínas	0,0 g
Grasas Totales	92,0 g
<b>Grasas Saturadas</b>	<b>14,0 g</b>
<b>Grasas Trans</b>	<b>875 mg</b>
Grasa Poliinsaturada	53,9 g
Ácido Linoleico (Omega 6)	48,1 g
Ácido Linolénico (Omega 3)	5,8 g
Grasa Monoinsaturada	23,2 g
Ácido Oleico (Omega 9)	23,1 g
Colesterol	0,0 mg
Hidratos de Carbono Disponibles	0,0 g
Azúcares	0,0 g
<b>Azúcares Añadidos</b>	<b>0,0 g</b>
Fibra Dietética	0,0 g
<b>Sodio</b>	<b>0,0 mg</b>
Vitamina E	14,5 mg

Tamaño de porción: 2 Cdtas (10 ml)  
Número de porciones por envase: 260

Calorías (kcal)	Por 100 ml	Por porción
	828	83
Grasa total	92 g	9,2 g
<b>Grasa saturada</b>	<b>9,5 g</b>	<b>1,0 g</b>
Grasa monoinsaturada	41 g	4,1 g
Ácido Oleico (omega 9)	40 g	4,0 g
Grasa poliinsaturada	41 g	4,1 g
Ácido Linolénico (omega 3)	3,5 g	0,3 g
Ácido Linoléico (omega 6)	37 g	3,7 g
<b>Grasa trans</b>	<b>830 mg</b>	<b>83 mg</b>
Carbohidratos totales	0 g	0 g
Azúcares totales	0 g	0 g
<b>Azúcares añadidos</b>	<b>0 g</b>	<b>0 g</b>
<b>Sodio</b>	<b>0 mg</b>	<b>0 mg</b>
Vitamina A	1206 µg ER	121 µg ER
Vitamina D <sub>3</sub>	23 µg	2,3 µg
Vitamina E	14 mg ET	1,4 mg ET

No es fuente significativa de Proteína, Fibra dietaria, Hierro, Calcio y Zinc

Ingredientes: Este producto contiene dos o más de los siguientes aceites vegetales: canola, soya, girasol, cártamo y antioxidante TBHQ no mayor a 0,02%. Conservese cerrado en lugar fresco. Elaborado por...

Ingredientes: Mezcla de aceites vegetales. (soya 94% - maravilla 6%). TBHQ. Contiene soya.

ACEITE VEGETAL COMESTIBLE  
INGREDIENTES: aceite comestible puro de canola, aceite de oliva extra virgen, mezcla de tocoferoles como antioxidante 0,03%.  
Almacenar al abrigo del calor y la luz. Consumir preferentemente antes del fin de: Lote n°: Ver parte superior del envase.

Las grasas trans se producen cuando los fabricantes de alimentos convierten aceites líquidos en grasas sólidas, como manteca o margarina. A estas se les llama

Debido a los riesgos de salud de estas grasas, la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) prohibió a los fabricantes de alimentos agregar PHO aceites parcialmente hidrogenados (PHO, por sus siglas en inglés) a

los alimentos.

Cualquier alimento frito recalentado en aceites industriales como los mencionados Manteca y margarina en barra.

Pasteles, tartas y galletas horneados comercialmente.

Masa refrigerada

Los alimentos de origen animal, como carnes rojas y lácteos tienen pequeñas cantidades de grasas trans, que no causan preocupación en su forma natural. La mayoría de las grasas trans son fabricadas artificialmente y vienen de los alimentos procesados.

Las grasas trans obstruyen las arterias y aumentan el riesgo de cardiopatía coronaria. El aumento del consumo de grasas trans (> 1% de la ingesta total de energía) se asocia a un aumento del riesgo de cardiopatía coronaria y de muerte por esta causa.

A escala mundial, la mejor estimación, obtenida con un método analítico integral, indica que 537.000 muertes por cardiopatías coronarias fueron atribuibles en el 2010 al consumo de AGT; de estas muertes, 160.000 ocurrieron en la Región de las Américas, 45% de ellas prematuramente. AGT-PI (Ácidos grasos trans de producción Industrial)

Las grasas trans aumentan su colesterol LDL (malo).  
 Reducen su colesterol HDL (bueno).

Tener niveles altos de LDL junto con niveles bajos de HDL puede provocar que se acumule colesterol en sus arterias (vasos sanguíneos). Esto incrementa sus

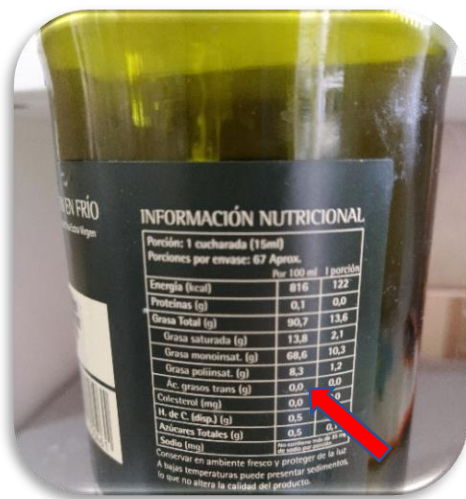


Limitar el % de AGT-PI en grasas totales en todos los alimentos



Prohibición de los aceites parcialmente hidrogenados, la fuente principal de AGT-PI

probabilidades de presentar una enfermedad cardíaca o un accidente cerebrovascular.



Además NO CONSUMIR Aceites de Maní- sésamo- (ajonjolí) y cártamo **cuando han sido puestos a altas temperaturas.** Razón Omega 3 y Omega 6.

### OTROS ALIMENTOS INFLAMATORIOS

**Bebidas energizantes:** (alto contenido de azúcares simples, cafeína, taurina sintética, ácido cítrico, color caramelo, aditivos y conservantes). Aumentan los niveles de cortisol, irritan el revestimiento del estómago e intestinos, generan ataques de pánico, ansiedad, taquicardia, hipertensión, entre otros.



Organización Panamericana de la Salud



Organización Mundial de la Salud  
 OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas

## Nutrition Facts / Información Nutricional

Serving Size / Porción: 2 tsp / cdtas (10 mL)  
 Servings per container /  
 Número de porciones por envase: 500

Calories / Calorías (kcal)	Per / Por 100 mL	Per Portion / Por porción
		<b>828</b>
Total Fat / Grasa total	92 g	9.2 g
<b>Saturated Fat / Grasa saturada</b>	<b>19 g</b>	<b>1.9 g</b>
Monounsaturated Fat / Grasa monoinsaturada	28 g	2.8 g
Polyunsaturated Fat / Grasa poliinsaturada	44 g	4.4 g
<b>Trans Fat / Grasa trans</b> <span style="color: red; font-size: 1.2em;">→</span>	<b>776 mg</b>	<b>78 mg</b>

Not a significant source of Total Carbohydrates, Dietary Fiber, Total Sugars, Added Sugars, Protein, Sodium, Vitamin A, Vitamin D, Iron, Calcium and Zinc.  
 No es fuente significativa de Carbohidratos totales, Fibra dietaria, Azúcares totales, Azúcares añadidos, Proteína, Sodio, Vitamina A, Vitamina D, Hierro, Calcio y Zinc.

**INGREDIENTS:** SOYBEAN OIL 82%, PALM OLEIN OIL 18%, ANTIOXIDANT (TBHQ), SYNERGIST (CITRIC ACID).

**INGREDIENTES:** MEZCLA DE ACEITES VEGETALES COMESTIBLES (SOYA 82% Y OLÉINA DE PALMA 18%), ANTIOXIDANTE (TBHQ), SINERGISTA (ÁCIDO CÍTRICO).

A TRADEMARK OF AND MANUFACTURED FOR / MARCA REGISTRADA DE Y  
 FABRICADO PARA: PRICESMART, INC., 9740 SCRANTON RD., SAN DIEGO, CA 92121  
 USA BY / POR: C.I. YUMBO S.A., CALLE 15 #28-370, VALLE DEL CAUCA, COLOMBIA.  
 VIA 40 #85-433, BARRANQUILLA, ATLÁNTICO, COLOMBIA.

**MADE IN / HECHO EN COLOMBIA**

**USES:** GREAT FOR FRYING OR GENTLY FRYING FOOD, AND FOR PREPARING DRESSINGS.  
**USOS:** IDEAL PARA FREIR O SOFREIR SUS ALIMENTOS Y PARA LA PREPARACIÓN DE ADEREZOS.  
 READY TO EAT. / LISTO PARA CONSUMIR.

**STORAGE INSTRUCTIONS:** KEEP CONTAINER TIGHTLY CLOSED IN A CLEAN, COOL, AND DRY AREA, PROTECTED FROM THE DIRECT SUNLIGHT.

**INSTRUCCIONES DE ALMACENAMIENTO:** CONSÉRVESE BIEN CERRADO EN UN LUGAR LIMPIO, FRESCO, SECO Y PROTEGIDO DE LA LUZ DIRECTA DEL SOL.

Net Content  
 Servings per  
 Porciones

## Otros Alimentos Inflamatorios:

**Embutidos industriales** (grasas saturadas y grasas trans) especialmente aquellos elaborados con carnes procesadas como la salchicha, mortadela, chorizo, salami, etc., junto a una variedad de aditivos y conservantes, como nitratos y nitritos (muy relacionados con el cáncer gástrico), necesarios para conservar la vida útil y el sabor, generan compuestos inflamatorios como las aminas heterocíclicas y los hidrocarburos aromáticos policíclicos que son nocivos en la salud.

**Cereales de caja**, hechos con granos refinados como la harina de trigo blanca, altas cantidades de azúcares añadidos para mejorar el sabor y la palatabilidad, además de los aditivos, conservantes y colorantes artificiales para mejorar la textura, el sabor y la estabilidad del producto; En su proceso, para eliminar el salvado y el germen, le es eliminada la fibra y muchos nutrientes beneficiosos que terminan quitándole lo bueno del cereal.

**Las gaseosas** que, por su alto contenido de azúcares refinados (40 gramos por porción en promedio) y ácidos, como el fosfórico, generan picos en los niveles de glucosa en sangre, circunstancia que sumada al bajo pH producto de los ácidos utilizados en su producción la torna en nociva para el revestimiento del estómago, el cual se irrita tras su consumo regular, aumentando la inflamación en el tracto gastrointestinal y alterando la composición de la microbiota intestinal.

**Panadería industrial**, debido a la utilización de harinas refinadas, su alto contenido de azúcares añadidos, grasas y margarinas industriales, aditivos y conservantes como la azodicarbonamida (ADA) -prohibida en algunos países-.

Ahora, si a ello se añade que, durante el proceso de horneado de productos con alto contenido de almidón, se forma la acrilamida -un compuesto que se ha relacionado con la inflamación y el riesgo de cáncer en estudios con animales.

**Bebidas alcohólicas** que alteran el sistema inmunológico, debilitándolo y reduciendo su capacidad para combatir infecciones y enfermedades; fuera de que, en su metabolización, el hígado genera radicales libres, compuestos altamente reactivos que dañan las células y los tejidos. A ello se añade el aumento de la permeabilidad intestinal que produce, y que permite que toxinas y bacterias ingresen al torrente sanguíneo, provocando endotoxemia metabólica (Toxinas en el sistema metabólico); fuera de la afectación al tejido adiposo, aumentando la liberación de ciertas citoquinas proinflamatoria.

**Fritos empaquetados** que contienen altas cantidades de grasas saturadas y grasas trans, especialmente aquellos elaborados con aceites vegetales parcialmente hidrogenados, que son ricos en calorías pero tienen poco o ningún valor nutricional -no

proporcionan vitaminas, minerales, fibra u otros nutrientes beneficiosos-, y que durante el proceso de fritura -de ciertos alimentos ricos en almidón, como las papas- se forma la ya mencionada acrilamida.

Estos alimentos contienen una variedad de aditivos, conservantes y saborizantes como BHT (butilhidroxitolueno) y BHA (butilhidroxianisol) - antioxidantes sintéticos que se utilizan para evitar el deterioro de los alimentos y prolongar su vida útil- de los que se ha demostrado sus efectos inflamatorios y su relación con problemas de salud como alergias, asma y trastornos hormonales.

**Productos lácteos light** a los que los fabricantes, para reducir las grasas lácteas, agregan edulcorantes artificiales, aceites vegetales (canola, girasol), estabilizadores y otros aditivos que alteran la composición y la función de la microbiota intestinal; fuera de que carecen de los ácidos grasos saludables presentes en la leche entera, como el ácido linoleico conjugado (CLA) que (activa el metabolismo de las proteínas, lo que quiere decir que ayuda a que el cuerpo absorba las proteínas) y los ácidos grasos omega-3, así como de ciertos nutrientes liposolubles, como las vitaminas A, D, E y K.

**Salsas comerciales** como la de tomate, barbacoa y agridulce, que contienen cantidades de azúcares añadidos para mejorar el sabor y la palatabilidad, además de grasas saturadas y grasas trans, especialmente aquellas elaboradas con aceites vegetales parcialmente hidrogenados, altas en sodio para mejorar el sabor y la conservación del producto, se relaciona con un mayor riesgo de hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares y problemas renales.

**Dulces y postres** que, por contener grandes cantidades de azúcares añadidos como: jarabe de maíz de alta fructosa, azúcar refinada y otros edulcorantes; estar cargadas de grasas saturadas y grasas trans que se encuentran en ingredientes como la margarina y los aceites vegetales hidrogenados; y al ser elaboradas con harinas refinadas, como la harina blanca, además una variedad de aditivos, conservantes y colorantes artificiales para mejorar la textura, el sabor y la vida útil del producto, promueven la inflamación crónica y el exceso de calorías sin ningún valor nutricional.

**Aderezos comerciales**, también con altas cantidades de azúcares añadidos, jarabe de maíz de alta fructosa u otros edulcorantes para mejorar el sabor y la palatabilidad; grasas saturadas y grasas trans presentes en aceites vegetales parcialmente hidrogenados, se relacionan con un mayor riesgo de hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares y problemas renales producto de la utilización del sodio como conservante; sumado a la variedad de aditivos, conservantes, espesantes y colorantes artificiales, como el glutamato monosódico (MSG), que potencializa el sabor de los alimentos, pero ha sido asociado con síntomas de sensibilidad en algunas personas, como dolores de cabeza, náuseas y reacciones alérgicas.

## FRUTAS ANTI-INFLAMATORIAS

Fresas, moras, arándanos y frambuesas, Cerezas.

Son ricas en antioxidantes y flavonoides, que ayudan a combatir la inflamación en el cuerpo.



La piña: contiene una enzima llamada bromelina, con grandes propiedades antiinflamatorias.

Otras: ricas en Vitamina C, Pectina, Hesperidina y Eriodictiol y Eriocitrina reducen los niveles de TBARS en el hígado (sustancias reactivas al ácido tiobarbitúrico). TBARS puede aumentar, por ejemplo, por un ataque al corazón o por ciertos tipos de accidentes cerebrovasculares.)

## Naranjas completas, Mandarina, Mango, Manzanas, Kiwi



## ESTUDIO CIENTÍFICO SOBRE EL ORAC (Capacidad atrapadora de radicales oxígeno)

Sandra Zapata; Ana María Piedrahita; Benjamín Rojano.

Laboratorio de Ciencia de Alimento. Universidad Nacional de Colombia, Medellín, Colombia.  
brojano@unal.edu.co.

Artículo: Zapata S, Piedrahita AM, Rojano B. Capacidad atrapadora de radicales oxígeno (ORAC) y fenoles totales de frutas y hortalizas de Colombia. *Perspect Nutr Humana*. 2014.

Ver informe completo en esta dirección:

<https://revistas.udea.edu.co/index.php/nutricion/article/view/20310/17161>

El desarrollo del **test ORAC** para medir la capacidad antioxidante fue un primer paso llevado a cabo en la Universidad Tufts (Estados Unidos). El método permitió que la Universidad de Arkansas, con financiación del gobierno, publicara en 2010 unas tablas que indicaban la **calificación ORAC** de cientos de alimentos. Luego aparecieron una serie de contradictores al ORAC.

Tabla 2. Contenido de fenoles totales y valores ORAC de frutas colombianas

Nivel de fenoles totales	Nombre común	Fenoles totales	ORAC		
		mg ácido gálico/100 g muestra liofilizada, bs*	μmol Trolox/100 g muestra liofilizada, bs		Total*
			Fracción hidrofílica	Fracción lipofílica	
Alto	Curuba	10584,7 ± 260,6	207443,7 ± 2879,3	406,7 ± 27,2	207850,4 ± 2906,5
	Mora	1864,4 ± 44,0	12471,6 ± 987,4	288,3 ± 14,7	12759,9 ± 1002,1 <sup>a</sup>
	Fresa	1638,4 ± 9,2	35741,3 ± 2563,5	100,4 ± 2,8	35841,7 ± 2566,3 <sup>u</sup>
	Mortino	1237,2 ± 46,0 <sup>u</sup>	34497,6 ± 792,2	327,9 ± 27,5	34825,6 ± 819,7 <sup>u</sup>
	Guayaba	1192,2 ± 27,8 <sup>u</sup>	11763,9 ± 872,6	224,2 ± 1,0	11988,2 ± 873,7 <sup>u</sup>
	Carambolo	863,3 ± 31,6 <sup>t</sup>	26739,4 ± 1301,3	240,5 ± 19,0	26979,8 ± 1320,3
	Guayaba manzana	805,1 ± 22,4 <sup>t</sup>	18000,3 ± 848,0	68,7 ± 3,9	18069,0 ± 851,9 <sup>t</sup>
	Granadilla	664,8 ± 20,4 <sup>s</sup>	8394,4 ± 785,0	273,4 ± 13,5	8667,9 ± 798,5 <sup>o</sup>
Intermedio	Acai	496,6 ± 10,6 <sup>r</sup>	42619,8 ± 1621,1	1175,9 ± 53,1	43795,7 ± 1674,1
	Manzana roja	426,7 ± 4,1 <sup>ps</sup>	18748,8 ± 588,0	259,3 ± 12,3	19008,1 ± 600,3 <sup>t</sup>
	Lulo	377,6 ± 8,1 <sup>op</sup>	10093,9 ± 152,7	349,1 ± 23,3	10443,0 ± 176,0 <sup>op</sup>
	Ciruela morada	376,5 ± 5,6 <sup>op</sup>	8097,0 ± 117,3	141,8 ± 8,5	8238,7 ± 125,8 <sup>o</sup>
	Tomate de árbol injerto con mora	361,0 ± 13,0 <sup>mo</sup>	9349,8 ± 611,7	51,4 ± 3,1	9401,2 ± 614,7 <sup>mo</sup>
	Uva	290,6 ± 12,0 <sup>lu</sup>	5447,8 ± 300,2	90,1 ± 10,0	5537,9 ± 310,2 <sup>lu</sup>
	Piña	268,6 ± 5,4 <sup>ka</sup>	4282,1 ± 154,5	122,4 ± 11,8	4404,5 ± 166,2 <sup>ka</sup>
	Mandarina	242,6 ± 3,1 <sup>hi</sup>	8844,9 ± 275,3	153,2 ± 19,3	8998,1 ± 294,6 <sup>op</sup>
	Tomate de árbol	226,0 ± 8,2 <sup>hi</sup>	4744,4 ± 152,3	91,5 ± 3,0	4836,0 ± 155,3 <sup>ka</sup>
	Kiwi	199,3 ± 4,9 <sup>gh</sup>	4458,2 ± 374,7	192,8 ± 10,1	4651,1 ± 384,8 <sup>gh</sup>
	Papaya	134,1 ± 4,7 <sup>cd</sup>	1324,3 ± 98,5	61,3 ± 4,4	1385,5 ± 102,9 <sup>cd</sup>
Pera	124,7 ± 3,2 <sup>cd</sup>	2891,7 ± 184,4	104,4 ± 8,8	2996,1 ± 193,2 <sup>cd</sup>	
Bajo	Banano	84,8 ± 1,9 <sup>bd</sup>	2429,5 ± 130,4	143,1 ± 5,6	2572,7 ± 136,0 <sup>bd</sup>
	Mango tomy	78,3 ± 2,5 <sup>bd</sup>	619,3 ± 35,5	66,4 ± 2,8	685,7 ± 38,3 <sup>a</sup>
	Maracuyá	39,1 ± 1,9 <sup>ab</sup>	1799,7 ± 74,2	354,8 ± 0,2	2154,5 ± 74,3 <sup>ab</sup>
	Durazno	30,5 ± 1,4 <sup>ab</sup>	5113,0 ± 124,3	144,0 ± 9,5	5257,0 ± 133,9 <sup>lu</sup>

Los valores son expresados como la media ± desviación estándar (n=3).

\*Se presentaron diferencias estadísticas según ANOVA (p < 0,05). Las medias con letras iguales no son estadísticamente diferentes a un nivel de p < 0,05 según el test de mínima diferencia significativa.

Tabla 3. Contenido de fenoles totales y valores ORAC de hortalizas colombianas

Nivel de fenoles totales	Nombre común	Fenoles totales	ORAC		
		mg ácido galico/100 g muestra liofilizada, bs*	µmol Trolox/100 g muestra liofilizada, bs		
			Fracción hidrofílica	Fracción lipofílica	Total*
Alto	Espinaca	1377,2 ± 26,1	29986,6 ± 1526,3	2061,3 ± 14,9	32047,9 ± 1541,2
	Pimentón	948,7 ± 11,2	8658,2 ± 29,6	858,3 ± 30,6	9516,5 ± 60,2 <sup>oo</sup>
	Cebolla de bulbo roja	688,4 ± 24,0 <sup>o</sup>	12037,3 ± 546,9	550,2 ± 48,5	12587,5 ± 595,4 <sup>e</sup>
	Cebolla de bulbo blanca	562,6 ± 27,4	6425,6 ± 469,0	177,6 ± 2,0	6603,2 ± 471,0 <sup>m</sup>
Intermedio	Coliflor	440,3 ± 1,8 <sup>o</sup>	9809,2 ± 163,9	808,5 ± 58,5	10617,7 ± 222,4 <sup>o</sup>
	Tomate tipo milano verde	398,8 ± 13,4 <sup>oo</sup>	3881,5 ± 221,5	193,6 ± 20,2	4075,1 ± 241,7 <sup>o</sup> ( <sup>o</sup> )
	Habichuela	332,7 ± 14,0 <sup>oo</sup>	6980,7 ± 333,4	475,4 ± 1,0	7456,0 ± 334,4 <sup>oo</sup>
	Remolacha	307,6 ± 5,5 <sup>oo</sup>	6374,1 ± 115,5	69,4 ± 5,1	6443,5 ± 120,8 <sup>oo</sup>
	Tomate tipo milano maduro	292,4 ± 3,3 <sup>o</sup>	3854,7 ± 325,6	395,4 ± 2,4	4250,1 ± 328,0 <sup>o</sup> ( <sup>o</sup> )
	Tomate chonto	192,4 ± 14,1 <sup>o</sup>	3431,3 ± 231,9	95,8 ± 5,3	3527,1 ± 237,2 <sup>o</sup> ( <sup>o</sup> )
	Zanahoria	160,0 ± 5,6 <sup>o</sup>	5386,5 ± 49,6	363,6 ± 19,0	5750,1 ± 68,6 <sup>o</sup>
	Pepino	147,1 ± 5,4 <sup>o</sup>	2841,8 ± 0,8	491,7 ± 7,6	3333,5 ± 8,4 <sup>oo</sup> ( <sup>o</sup> )
	Papa criolla	128,2 ± 1,4 <sup>oo</sup>	4481,7 ± 214,8	424,6 ± 40,8	4906,3 ± 255,8 <sup>o</sup> ( <sup>o</sup> )
	Papa capira	113,6 ± 1,9 <sup>oo</sup>	3389,7 ± 199,7	268,2 ± 24,1	3657,8 ± 223,8 <sup>o</sup> ( <sup>o</sup> )
Bajo	Ahuyama	72,7 ± 3,5 <sup>o</sup> ( <sup>o</sup> )	1863,8 ± 67,3	110,9 ± 3,0	1974,8 ± 70,3 <sup>o</sup> ( <sup>o</sup> )
	Ajo	44,8 ± 3,3 <sup>o</sup>	3453,3 ± 175,5	56,0 ± 3,2	3509,2 ± 178,7 <sup>o</sup> ( <sup>o</sup> )
	Arracacha	29,2 ± 1,4 <sup>o</sup>	848,2 ± 33,1	91,2 ± 2,9	939,4 ± 36,0 <sup>o</sup>
	Yuca	12,4 ± 1,1 <sup>o</sup>	271,4 ± 14,6	100,8 ± 1,9	372,3 ± 16,5 <sup>o</sup>

Los valores son expresados como la media ± desviación estándar (n=3).

\* Se presentaron diferencias estadísticas según ANOVA (p<0,05). Las medias con letras iguales no son estadísticamente diferentes a un nivel de p<0,05 según el test de mínima diferencia significativa.