

CAROTENOS. Existen descritos más de un centenar de estos pigmentos, solubles en grasas, presentes en plantas y animales con diversas coloraciones que van desde el amarillo pálido al rojo o púrpura. Su color se debe a su estructura química poliénica (muy insaturada) y a un sistema cromóforo de dobles enlaces conjugados que se unen a cadenas carbonadas ramificadas. Abundan en los frutos y vegetales amarillos y rojos como albaricoques, melocotones, sandías, naranjas, brécol, espinacas, col, tomates, pimientos, calabazas y, así como en ciertas raíces amarillentas (zanahorias, nabos, batatas, etc.). Uno de los más importantes carotenoides es el beta-caroteno que lo podemos tomar de las plantas y transformarlo hasta vitamina A en el hígado.