

**VINO Y QUERCETINA.** El vino tinto es una fuente de antioxidantes polifenólicos tales como el flavonol quercetina. En la revista JOURNAL OF NUTRITION una interesante Investigación comparó la cantidad y biodisponibilidad de ese flavonol en una experiencia realizada sobre 12 adultos sanos que, debidamente controlados, ingirieron diariamente durante 4 días (dejando 3 días de descanso entre cada serie, ordenadas al azar) 750 ml de vino tinto, 50 g de cebolla amarilla frita o 375 ml de té negro, es decir, en todos los casos una ingesta diaria de unos 15 mg de quercetina. La conclusión alcanzada fue la de que hubo absorción de quercetina en todos los casos, pero la contenida en el vino tinto lo hizo en menor proporción que en las otras dos posibilidades.