

28 Mayo 2007

Día Nacional de la Nutrición

6ª EDICIÓN

Alimentos Funcionales



Alimenta tu Bienestar

Alimentos Funcionales

Alimenta tu Bienestar

Los consumidores estamos cada vez más interesados en la información que figura en las etiquetas de los productos alimenticios, en la composición de los alimentos que seleccionamos y en el cuidado de nuestra dieta. Hoy en día existen en el mercado una serie de alimentos que pueden ayudarnos a potenciar nuestra salud, mejorar el bienestar y reducir el riesgo de desarrollar enfermedades, todo ello gracias a los llamados “alimentos funcionales”.

* * * ¿qué es un alimento funcional?

Un alimento se considera funcional cuando contiene algún componente que puede ayudar a mantener o mejorar la salud y bienestar, siempre que se consuma en las cantidades normales y adecuadas, dentro de una dieta equilibrada.

Según consenso de la Unión Europea, un alimento funcional debe cumplir los siguientes requisitos:

* **Naturaleza alimentaria del alimento funcional.** Un alimento funcional no es un comprimido, ni una cápsula, ni ninguna otra forma de suplemento alimenticio.

* **Debe consumirse como parte de un régimen normal:** debe demostrar sus efectos en las cantidades que normalmente se consumen en la dieta

* **La demostración de sus efectos debe satisfacer las exigencias de la comunidad científica.**

* **Debe producir efectos beneficiosos sobre las funciones orgánicas,** además de sus efectos nutricionales intrínsecos: los cuales sean apropiados para mejorar la salud y el bienestar, reducir el riesgo de enfermedad (no prevenir) o ambas cosas.

* **Podrían no ser necesariamente beneficiosos para todos los integrantes de la población.**

* * * aplicaciones

* **Aparato digestivo:** estas funciones incluyen aquellas que están asociadas con la modificación y el equilibrio de la microflora colónica, la inmunidad, el incremento en la biodisponibilidad de nutrientes, la mejora del tránsito/motilidad, la proliferación celular y la fermentación de sustratos.

* **Aparato cardiovascular:** relacionado con la homeostasis de lipoproteínas, la integridad endotelial y la antitrombogénesis.

* **Metabolismo de macronutrientes:** asociado a la mejora de la resistencia a la insulina, el rendimiento óptimo

de la actividad física, el mantenimiento del peso y la composición corporal (grasa).

* **Desarrollo fetal y primeros años de vida:** relacionado con el crecimiento, desarrollo y diferenciación (sistema nervioso central, otros sistemas y órganos), periodo en el cual tanto la madre como el feto se pueden beneficiar.

* **Esfera psíquica:** vinculado al estado de ánimo, instintos (el apetito y la sensación de saciedad), nivel de estrés emocional y rendimiento cognitivo.



Componentes

Posibles Beneficios

Alimentos

Ácidos grasos poliinsaturados (Omega 3, Omega 6, CLA)

Antioxidante y protector cardiovascular que reduce los niveles de colesterol.

Leches enriquecidas, bebidas de leche fermentada, yogures, bebidas y zumos de frutas, huevos, embutidos.

Ácido fólico

Reduce la incidencia de malformaciones en el tubo neural y ayuda a reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular.

Leches enriquecidas, pan de molde enriquecido.

Calcio

Ayuda en el desarrollo de huesos y dientes. Puede prevenir la osteoporosis.

Leches enriquecidas, yogures, zumos enriquecidos.

Vitaminas A y D

Favorecen la función visual y la absorción del calcio, respectivamente

Leches enriquecidas, yogures, margarinas.

Vitaminas C y E

Antioxidantes que previenen el envejecimiento prematuro de las células.

Zumos enriquecidos.

Hierro

Previene la aparición de anemias.

Zumos enriquecidos, cereales fortificados.

Fibra

Ayuda a prevenir y tratar el estreñimiento. Reduce el riesgo de cáncer de colon.

Cereales, barras energéticas.

Fitoesteroles

Disminuye la concentración de colesterol en sangre y el riesgo de enfermedad cardiovascular.

Margarinas enriquecidas, yogures enriquecidos.

Prebióticos y probióticos

Mejoran la inmunidad y el tránsito intestinal. Reduce la incidencia y duración de las diarreas.

Leches fermentadas, productos lácteos, yogures.

Yodo

Facilita la síntesis de hormonas tiroideas.

Sal yodada.

Polifenoles

Reduce los niveles de colesterol.

Té, soja, vino.



ingredientes funcionales

Probióticos, prebióticos y simbióticos

Disminuyen la intolerancia a la lactosa, estimulan el sistema inmunitario en infecciones gastrointestinales, modifican la microflora intestinal e inhiben lesiones precursoras de adenomas y carcinomas. Un **probiótico** es un ingrediente funcional "vivo" que se añade a un alimento para que se obtenga un beneficio sobre la salud. Los puedes encontrar en los productos lácteos fermentados, aunque también pueden estar en algunos vegetales y últimamente en productos cárnicos fermentados. Para que estos microorganismos permanezcan vivos durante su tránsito por el tracto gastrointestinal, necesitan prebióticos que son el sustrato del probiótico. Son sustancias no digeribles por el hombre que se encuentran en el organismo y que aumentan el crecimiento y actividad de las bacterias intestinales. Los **prebióticos** se encuentran en panes, productos lácteos, aderezos para ensalada. La asociación del probiótico y del prebiótico se denomina simbiótico.

Fibra

Se le añade a ciertas galletas, pan y otros cereales, lácteos, bebidas, fiambres. En estos productos se distinguen dos tipos de fibra: **insoluble**, es la que predomina en los cereales enteros, incrementa el bolo fecal y estimula el movimiento de los alimentos en el tracto digestivo. **Soluble**, este tipo de fibra se encuentra en la fruta, verdura y en los tubérculos. Es óptima para el metabolismo porque absorbe con rapidez la glucosa, reduce las concentraciones de colesterol LDL y los triglicéridos. Es positiva en caso de diarrea, porque incrementa la cantidad y consistencia del bolo fecal.

Ácidos grasos omega 3

Los **ácidos grasos poliinsaturados tipo omega 3** están presentes en aceites de pescado azul. Actúan como agentes antiinflamatorios y protectores a nivel cardiovascular. De ellos, los más importantes son los ácidos DHA y EPA incorporados en galletas, margarinas, productos lácteos, patés y huevos que junto al consumo normal de pescado azul, mejoran la función vascular y la actividad de las plaquetas.

Ácido oleico

Consigue en el organismo una reducción de los triglicéridos, del colesterol total y LDL y tiene una actividad vasodilatadora. También aporta compuestos con carácter antioxidante, por lo que tiene un papel protector frente al estrés oxidativo de las células. Proviene fundamentalmente del aceite de oliva.



Fitoesteroles

Son esteroides y estanoles vegetales que presentan una estructura similar a la del colesterol. El consumo de uno a tres gramos al día reduce el colesterol. Se pueden encontrar en margarinas amarillas, aliños para ensaladas, leche, yogures, queso, bebidas de soja y algunas salsas.

Fitoestrógenos

Son moléculas de origen vegetal con una estructura química similar a los estrógenos. Estas sustancias pueden tener efectos beneficiosos sobre el tejido óseo, la mama y la próstata, también mejoran los síntomas de la menopausia y actúan de modo positivo sobre el sistema cardiovascular. La mayor fuente de fitoestrógenos es la soja y productos que contengan harina, leche, queso o semillas de este nutriente.

Compuestos fenólicos

Están presentes en el vino y tienen propiedades funcionales debido a su actividad antioxidante, antitrombótica y su implicación en el descenso del riesgo cardiovascular.





PATROCINADORES:



COLABORADORES:



NUTRICIA



GRIFOLS