

Los Alimentos Funcionales

Probióticos: contienen bacterias vivas beneficiosas para la flora del intestino, capaces además de potenciar el sistema inmunitario.

Simbióticos: incluyen prebióticos y simbióticos en el mismo alimento, potenciando el efecto de ambos ingredientes.

Proteínas de soja: disminuyen la absorción del colesterol "malo" o LDL, mejorando la salud cardiovascular.

Sustancias tranquilizantes o excitantes (ginseng, valeriana...): tienen actividad sobre el sistema nervioso y las funciones psicológicas.

Vitaminas (A,B,C,D, ácido fólico...) **y minerales** (calcio, hierro, yodo...): intervienen regulando las funciones de crecimiento y desarrollo en general, actuando por ejemplo sobre la fijación del calcio en huesos (vitamina D), en el normal desarrollo del feto (ácido fólico), en la formación de los glóbulos rojos (hierro), etc.

Alimentos "Light"

Son productos alimenticios que **aportan menos calorías** que los tradicionales, debido a la reducción o sustitución de algún componente como las grasas o los azúcares.



Los Alimentos Funcionales

ETIQUETADO y/o PUBLICIDAD de los alimentos funcionales

En su etiquetado pueden figurar mensajes sobre el contenido de los ingredientes funcionales o su actividad, siempre que se basen en estudios científicos fundamentados. Además incluirán información clara, veraz y precisa acerca de:

La importancia de integrarlos en una dieta variada y equilibrada y en un estilo de vida saludable.

La cantidad y forma en que deben consumirse para obtener los efectos beneficiosos declarados.

La población a la que se dirige ese tipo de alimento.

Indicación, si se requiere, de los grupos de población que deben evitar su consumo.

Posibles riesgos para la salud en caso de ingesta excesiva.

Etiquetado nutricional completo.

En cambio, no podrán:

- ➔ Atribuirles propiedades de tratamiento o de curación de enfermedades.
- ➔ Hacer referencia al ritmo o a la magnitud de la pérdida de peso.
- ➔ Incluir recomendaciones de médicos individuales u otros profesionales sanitarios.
- ➔ Inducir a error al consumidor.



Los Alimentos Funcionales



Los Alimentos Funcionales

La dieta juega un papel determinante en las diferentes etapas de la vida. Su principal función es aportar los nutrientes necesarios para satisfacer las necesidades nutricionales de las personas.

En la actualidad se están introduciendo en el mercado gran cantidad de alimentos que nos pueden ayudar a mantener y mejorar nuestro estado de salud y bienestar, dentro de una dieta variada, suficiente y equilibrada. Se conocen como alimentos funcionales.

¿Qué es un ALIMENTO FUNCIONAL?

Son alimentos que, además de nutrir, tienen un efecto fisiológico favorable, bien por **contener de forma natural** uno o varios **componentes con actividad biológica beneficiosa** para una determinada función del organismo o bien **por añadir, reducir, sustituir, eliminar o modificar alguno de sus componentes**.

Por sí solos **no curan ni previenen enfermedades** u otras alteraciones del organismo.

¿Cómo se OBTIENEN los alimentos funcionales?

Los alimentos que contienen componentes funcionales pueden ser de dos tipos:

Alimentos **tradicionales**:

pescado azul con "omega 3", leche y derivados con "calcio", frutas y vegetales como fuente de "fibra", etc.



Los Alimentos Funcionales

Alimentos obtenidos por **transformación** en la industria alimentaria:

- Eliminando un componente: "sin gluten", "sin grasa"...
- Incrementando la concentración de un ingrediente: "calcio", "vitamina C", "ácido fólico"...
- Por adición de un compuesto: "omega 3"...
- Sustituyendo un componente: grasas saturadas por aceite de oliva...

¿Son IMPRESCINDIBLES?

Una dieta equilibrada, variada y suficiente proporciona todos los nutrientes que necesita el organismo, por lo que los alimentos funcionales **no son imprescindibles en la dieta**, aunque pueden ser un complemento a una dieta saludable y a un estilo de vida adecuado.

¿Cuándo están INDICADOS?

Están especialmente indicados en **circunstancias concretas**: población con estados carenciales, intolerancias o alergias a determinados alimentos, **necesidades nutricionales especiales** (embarazadas, niños, personas mayores, deportistas de élite) o con riesgo de padecer ciertas enfermedades (gastrointestinales, cardiovasculares, osteoporosis, diabetes, etc).

Gran parte de estos alimentos pueden formar parte de la dieta de cualquier persona, pero la inclusión de alguno de ellos debe ser valorada por un especialista.

En cualquier caso, su **consumo** debe realizarse en cantidad similar a la de los alimentos convencionales y **como parte de una dieta sana, variada y equilibrada**.

Los Alimentos Funcionales

Los Alimentos Funcionales

Principales COMPONENTES funcionales

Ácidos grasos insaturados (omega 3...): ejercen su actividad contribuyendo a disminuir el nivel de triglicéridos y colesterol en sangre y mejorando la función vascular y la tensión arterial.

Aminoácidos (triptófano, glutamina, arginina, cisteína...): pueden ser útiles en situaciones de fatiga, ansiedad, estrés emocional y la prevención de estados carenciales en deportistas o personas en situaciones especiales.

Antioxidantes (vitamina C y E, selenio, cinc): utilizados para actuar ante los daños derivados del sobre-entrenamiento en deportistas, retrasan el envejecimiento celular y actúan contra enfermedades degenerativas.

Edulcorantes y azúcares de baja energía (sorbitol, xilitol...): sustitutos de la sacarosa por tener menos calorías, producir menos caries y no afectar al nivel de azúcar en sangre.

Fibra dietética: favorece el tránsito intestinal, aporta sensación de saciedad, reduce la absorción intestinal de colesterol y mejora los niveles de glucosa en sangre.

Fitosteroles: disminuyen la absorción del colesterol en el intestino y rebajan su nivel en sangre.

Isoflavonas: actúan aliviando los síntomas propios de la menopausia.

Prebióticos (fructooligosacáridos, inulina...): son un tipo de fibra que estimula el crecimiento de bacterias beneficiosas en el intestino, mejoran el tránsito intestinal, favorecen la absorción del calcio y tienen acción beneficiosa sobre el sistema inmunológico.

Los Alimentos Funcionales