

Día Nacional de la
Nutrición 2007

Alimentos funcionales



Alimentos funcionales





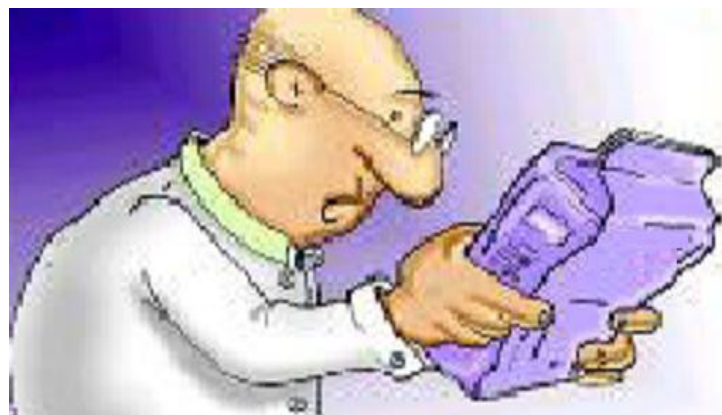
1. ¿Qué son?
2. Su origen...
3. ¿Qué hace funcional a un alimento?
4. Los hay naturales y modificados
5. ¿Son indispensables?
6. Atención a las etiquetas
7. Situación actual: Marco legal



¿Qué son?



Huevos Omega-3,
zumos ricos en
antioxidantes, flan
con fibra...



¿Qué son?

- “Alimentos que **pueden beneficiar la salud** de los consumidores”
- **Se presentan como alimentos convencionales:** Leche, zumos, cereales, etc., **y no como medicamentos;** lo que se conoce como “suplementos”, “nutracéuticos”, “alicamentos”, etc.



Su origen

Preocupación
por la salud

Prevención y reducción de
riesgo de enfermedades

Interés por el
etiquetado nutricional

**Alimentos
funcionales**

Incremento de
alergias alimentarias

Envejecimiento
de la población

Preocupación por
reducir costes sanitarios

¿Qué hace a un alimento funcional?





Crecimiento y desarrollo

- Embarazo
- Desarrollo fetal
- Lactancia (niño lactante)
- Infancia (1-3 años)



Metabolismo de nutrientes



Alimentos de bajo contenido energético -bajos en grasas o en azúcares- (margarina baja en calorías, mermeladas sin azúcar añadido, etc.).



Enriquecidos en grasas insaturadas - oleico y omega-3- (leche enriquecida en ácido oleico u ácidos grasos omega-3).



Enriquecidos en fibra (galletas, batidos)



Bebidas y productos específicos para deportistas (barritas energéticas, batidos, etc.)

Diseñados como complemento y para reducir el riesgo de:

- Obesidad
- Diabetes
- ECV
- Deportistas

Defensa antioxidante

Vitamina E, abundante en aceite de oliva virgen de 1^o presión en frío, frutos secos, germen de trigo y alimentos enriquecidos como la margarina, ciertos lácteos y bebidas.



Vitamina C, abundante en cítricos, kiwi, pimiento, tomate, frutas tropicales, zumos y bebidas enriquecidas.



Pigmentos que dan su color característico a los vegetales: licopeno en el tomate, beta-caroteno en zanahorias, calabazas, mango, antocianinas en uvas negras, remolacha, col lombarda, etc.



Defensa antioxidante

Zinc, abundante en carnes, pescados, huevos. También está presente de modo natural en la leche.



Selenio, presente en carnes, pescados, huevos y marisco, cereales de grano entero, levadura de cerveza, etc.



Compuestos azufrados, característicos de las verduras de la familia de la col, cebollas, ajos, etc.



Digestivo y tránsito intestinal



Bacterias ácido-lácticas en leches fermentadas

Fibra (frutas frescas, desecadas o frutos secos, verduras y hortalizas, cereales integrales y legumbres)



FOS en puerro, cebolla, espárragos, ajo, alcachofas, tomates, legumbres, achicoria, cereales integrales, frutas y alimentos modificados

Cardiovascular

Fibra (frutas frescas, desecadas o frutos secos, verduras y hortalizas, cereales integrales y legumbres)



Fitoesteroles (frutos secos, aceites vegetales de primera presión, cereales de grano entero...)



Antioxidantes: *en especial, vegetales*

Ácido oleico (aceite oliva, girasol alto-oleico, aguacate, olivas)



Ácidos grasos poliinsaturados (aceites de semillas, margarinas vegetales, frutos secos (en especial nueces y almendras), pescados y aceite de hígado de bacalao)



Funciones psicológicas y conductuales

Sustancias excitantes
como el ginseng.



Tranquilizantes como
valeriana, melisa, pasiflora.

Los hay naturales y modificados

Naturales:




- Contienen sustancias beneficiosas de forma natural



Modificados:

- Eliminan, añaden o incrementan un componente
- Sustituyen un componente por otro
- Alteran la disponibilidad metabólica

Alimentos funcionales naturales

Alimento	Componente	Beneficios potenciales
Tomate 	Lycopeno	Cáncer de próstata e infarto de miocardio
Brócoli 	Sulforafano	Cáncer
Zanahoria 	Carotenoides	Cáncer y alteraciones visuales
Ajo 	Compuestos Organosulfurados	Cáncer
Té 	Polifenoles y catequinas	Enfermedades coronarias y algunos tipos de cáncer
Pescado 	Omega-3	Enfermedades coronarias

Modificados:

Eliminan un componente...



Sin grasa



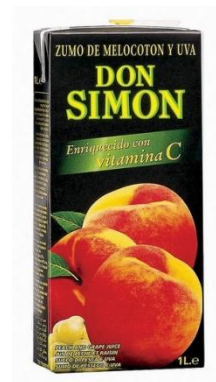
Sin gluten

Modificados:

Incrementan la concentración de un componente...



Calcio



Vitamina C



Ácido fólico

Modificados:

Añaden un componente...



Omega-3



Jalea real

Modificados:

Sustituyen un componente por otro...



**Sacarosa por
edulcorantes no
calóricos**



**Grasa por
sustitutivos: carbohidratos,
componentes de proteínas, etc.**



Modificados:

Alteran la biodisponibilidad metabólica...



Ricos en fitoesteroles

Alimentos funcionales procesados

Alimento	Componente	Beneficios potenciales
Leche desnatada rica en calcio 	Calcio	Aporte extra de calcio
Productos lácteos fermentados 	Probióticos	Salud gastrointestinal e inmunitaria...
Huevos con omega 3 	Omega-3	Enfermedad cardiovascular e inflamatorias...
Cereales ricos en ácido fólico 	Ácido fólico	Ayudan a prevenir anemia, espina bífida en bebés...

Alimentos funcionales que ya están en el mercado

**Productos lácteos
modificados**

**Alimentos
Probióticos**

**Alimentos
Prebióticos**

**Enriquecidos
en fitoesteroles**

**Enriquecidos
en omega-3**

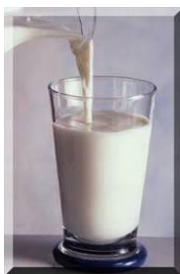
**Enriquecidos
con antioxidantes**

Alimentos funcionales que ya están en el mercado

Productos lácteos modificados

- Calcio y vitamina D: huesos
- Desnatados: obesidad
- Omega-3: salud cardiovascular
- Fibra: tránsito intestinal...

Natural



- Calcio
- Vitaminas A, D y E
- Grasa saturada...

Modificados



- Más calcio y vitaminas A, D, E
- Sin grasa o desnatados
- Con Omega-3, fibra, etc.

Alimentos funcionales que ya están en el mercado

Alimentos Probióticos

- Diarreas infecciosas
- Intolerancia a la lactosa
- Manifestaciones alérgicas
- Cáncer de colon

- Bacterias lácticas:
"microorganismos vivos"

Naturales



Yogures frescos que necesitan frío

Modificados



Leches fermentadas con bacterias innovadoras
Quesos efecto bífidus...

Alimentos funcionales que ya están en el mercado

Alimentos Prebióticos

- Microflora colónica positiva
- Absorción de calcio
- Perfil lipídico
- Cáncer de colon

- Diferentes tipos de fibra (**FOS**): Carbohidratos no digeribles

Naturales



Modificados



Alimentos funcionales que ya están en el mercado

Enriquecidos en omega-3

- Colesterol y triglicéridos altos
- Hipertensión arterial
- Sistema nervioso...

Naturales



Modificados



Alimentos funcionales que ya están en el mercado

Enriquecidos
en fitoesteroles

➤ Colesterol

Naturales



Modificados



Alimentos funcionales que ya están en el mercado

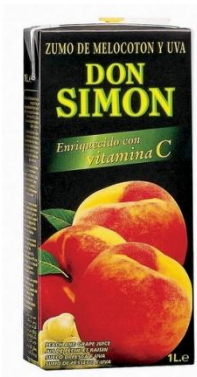
Enriquecidos con antioxidantes

- Enfermedad cardiovascular
- Enfermedades degenerativas
- Cáncer

Naturales



Modificados



¿Son indispensables?

NO CURAN ni PREVIENEN por sí solos
alteraciones ni enfermedades

NO SON INDISPENSABLES, Sí una opción
a tener en cuenta y su inclusión en la dieta
deberá ser valorada previamente por un
profesional



Atención a las etiquetas

Información clara y precisa sobre...

- Importancia de **integrarlos en una dieta y estilo de vida saludables**.
- ¿**Para quién**? Personas con obesidad, diabetes, deportistas, etc.
- **Cantidad** de alimento y patrón de consumo requerido para obtener el beneficio.
- ¿**Quién** no debe tomarlos?
- ¿**Hay riesgo** por sobre-ingesta?
- ¿Puede influir en los **medicamentos**?



Atención a las etiquetas

Alegaciones nutricionales y de Salud o *Health Claims*

Nutricionales. Relacionadas con propiedades nutricionales específicas.



Health Claims. Basadas en la posible relación entre un alimento o ingredientes de ese alimento y la salud:

* Alegación de *función de un nutriente*

* Alegación de *reducción del riesgo de enfermedad*

Situación actual: Marco legal

Como cualquier alimento, cumplen con las condiciones de **higiene y seguridad**.

Están regulados bajo **normativa específica**.

En España y la UE, la legislación obliga a que el envase contenga el **etiquetado nutricional**, indicando el aporte real del componente que se haya añadido al producto.

No se les pueden atribuir propiedades de tratamiento o curación de una enfermedad !!



Conclusión

Los Alimentos Funcionales son **susceptibles de mejorar la salud**, pero hay que valorarlos en su justa medida y disfrutar de ellos sabiendo que, si bien **No son la panacea de todos los males**, resultan beneficiosos y aportan un **complemento saludable** a una **dieta apropiada** y a un **estilo de vida activos**.

¡¡ Gracias por su atención !!

