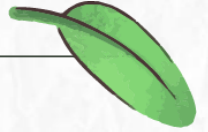




BENEFICIOS DE LOS ALIMENTOS FUNCIONALES



TALLER DE ELABORACIÓN DE TESIS



Introducción

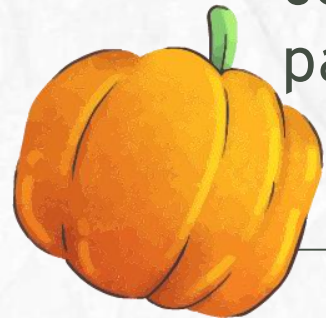
Los alimentos funcionales son productos nutritivos y no solo nutren, sino que modulan o actúan sobre las funciones corporales, producen un efecto beneficioso más allá de la nutrición.

Deben contener uno o más ingredientes que, independientemente de su valor nutricional, demuestren efectos beneficiosos para la salud o prevengan el riesgo de contraer una enfermedad. El valor nutricional del alimento debe conservarse.



Los alimentos funcionales son aquellos que proporcionan beneficios adicionales para la salud más allá de la nutrición básica.

Estos pueden ser alimentos fortificados con nutrientes específicos, alimentos enriquecidos con ingredientes activos o alimentos que contienen componentes naturales beneficiosos para la salud.



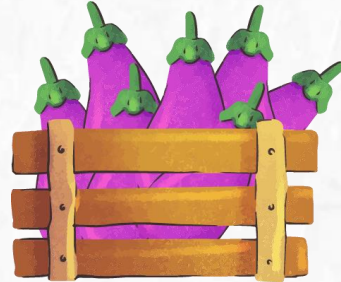
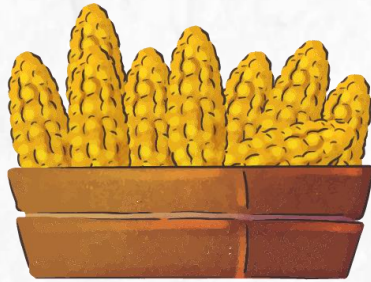
Puntos generales de los alimentos funcionales:

- Proporcionan beneficios adicionales a la salud más allá de la nutrición básica que aportan los alimentos convencionales.
- Contienen ingredientes biológicamente activos que han demostrado tener efectos positivos en la salud.
- Pueden ser naturales o modificados para incluir ingredientes adicionales, como vitaminas, minerales, probióticos, prebióticos, fibra, ácidos grasos esenciales y fitonutrientes.
- Pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas, mejorar la función inmunológica y reducir el estrés oxidativo en el cuerpo.

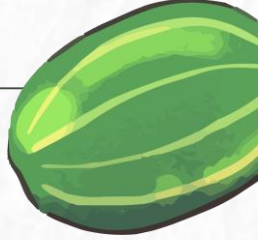


Los alimentos funcionales se caracterizan por las siguientes cualidades:

- Deben presentarse en forma de alimentos de consumo cotidiano.
- Su ingesta no produce efectos nocivos.
- Cuenta con propiedades nutritivas y beneficiosas para el organismo.
- Disminuye y/o previene el riesgo de contraer enfermedades, además de mejorar el estado de salud del individuo.
- Deben poder demostrar sus efectos benéficos dentro de las cantidades que normalmente se consumen en la dieta



Principales funciones que tienen en el organismo



Ácidos grasos omega-3

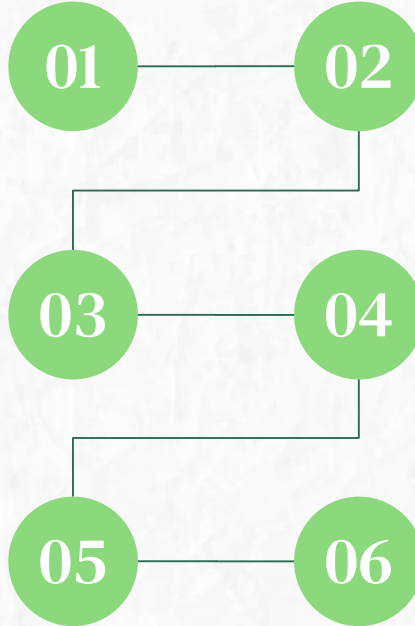
Contribuyen a reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular, de ciertos tipos de cáncer y mejoran el desarrollo del tejido nervioso y las funciones visuales.

Calcio

Ayuda al desarrollo de huesos y dientes. Interviene en la transmisión nerviosa y los movimientos musculares. Puede prevenir la osteoporosis.

Vitaminas y minerales

Estos alimentos pueden tomarse cuando la lactancia materna no es posible.



Bacterias probióticas

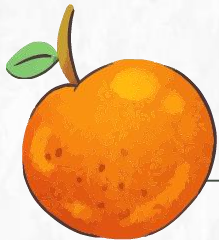
Favorecen el funcionamiento del sistema gastrointestinal, reducen la incidencia y la duración de las diarreas. Mejoran la calidad de la microflora intestinal.

Fibra

Ayuda a reducir el riesgo de cáncer de colon. Mejora la calidad de la microflora intestinal.

Hierro

Facilita el transporte de oxígeno en la sangre. Puede prevenir la aparición de anemias.



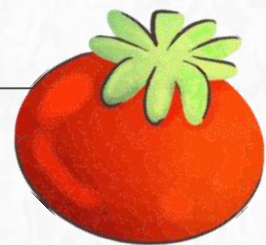
Funciones y objetivos para la salud



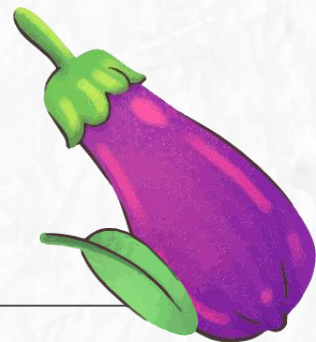
- Defensa contra el estrés oxidativo. Las sustancias antioxidantes funcionan como una barrera frente al efecto nocivo de los radicales libres sobre el ADN (genes), las proteínas y los lípidos de nuestro cuerpo.

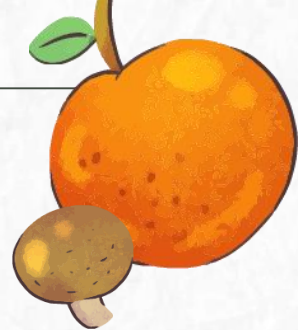


- Tracto gastrointestinal. La flora microbiana intestinal es conocida desde hace tiempo como un factor importante en el mantenimiento de la salud.



Conclusión





Son un aporte muy grande de vitaminas y minerales solo ay que tomar en cuenta que estos alimentos deben están libre de pesticidas y de cualquier cosa que altere el genéticamente. Contiene componentes biológicamente activos que brindan beneficios adicionales para la salud y reducen el riesgo de contraer ciertas enfermedades.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Brenda, H.-G. (02 de Junio de 2020). s-salud.hidalgo. Obtenido de s-salud.hidalgo: <https://s-salud.hidalgo.gob.mx/contenido/informacion/gaceta/2020/G.2020-2>.

AlimentosFuncionales.pdfHeredia, M. R. (Mayo de 2016). elsevier. Obtenido de elsevier: <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-alimentos-funcionales-X0213932416546681>
