

Alimentos funcionales, ¿son para mí?*

En los últimos años, el interés del consumidor por la relación entre la dieta y la salud ha aumentado y gran parte de la población ha tomado conciencia sobre la importancia de llevar una alimentación correcta.

Existen cada vez más pruebas científicas que apoyan la hipótesis de que ciertos alimentos, así como algunos de sus componentes tienen efectos físicos y psicológicos, gracias al aporte de los nutrientes básicos. A los alimentos que tienen una cualidad adicional, es decir que brindan un beneficio para la salud, los expertos dan el nombre de alimentos funcionales.

Generalmente se considera que son aquellos alimentos, que se consumen como parte de una dieta normal y contienen componentes biológicamente activos, que ofrecen beneficios para la salud y reducen el riesgo de sufrir enfermedades. Los alimentos funcionales son parte importante de un estilo de vida saludable en general que incluye una dieta equilibrada y actividad física.

Las personas deberían esforzarse por consumir una amplia variedad de alimentos, que incluyen los ejemplos dados a continuación. Estos ejemplos no son "recetas mágicas". El mejor consejo es incluir una variedad de alimentos, de forma balanceada los cuales aportarían muchos componentes potencialmente beneficiosos.



*Autora: Dra. Charmaine Alfonso
Dietista y Nutricionista*

Ejemplo de alimentos o componentes funcionales

Ácidos Fenólicos

- **Ácido cafeico, ácido ferúlico** (café, manzanas, peras, frutas cítricas, algunos vegetales) - Pueden reforzar las defensas antioxidantes de las células, contribuir a la salud cardíaca y al mantenimiento de una visión saludable.

Fibra en la dieta

- **Fibra no soluble** (Cáscara de fruta, salvado de trigo y maíz) - Pueden contribuir al mantenimiento de un tracto digestivo saludable y reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer.
- **Beta-glucanos** (Salvado de avena, harina de avena, cebada) - Pueden reducir el riesgo de la enfermedad cardíaca coronaria.
- **Fibra Soluble** (Manzanas, frutas cítricas) - Pueden reducir el riesgo de la enfermedad cardíaca coronaria y de algunos tipos de cáncer.
- **Granos Enteros** (Grano de cereal, pan de trigo entero, avena, arroz integral) - Pueden contribuir al mantenimiento de los niveles saludables de glucosa en la sangre.

Ácidos Grasos

- **Ácidos grasos monoinsaturados** (nueces de árbol, aceite de oliva, aceite de canola) - Pueden reducir el riesgo de la enfermedad cardíaca coronaria.
- **Ácidos grasos poliinsaturados; ácidos grasos Omega-3** (nueces, salmon, atún, aceite marino y otros aceites de pescado) - Contribuyen al mantenimiento de la salud cardíaca; aportan a mejorar la función mental y visual.
- **Ácido linoleico conjugado (CLA)** (Carne de res y de cordero; algunos quesos) - Pueden contribuir al mantenimiento deseable de la composición corporal y de una función inmune saludable.

Vitaminas

- **A** (leche, huevos, zanahorias, batata, espinaca) - Pueden contribuir al mantenimiento de una visión saludable.
- **B1 Tiamina** (lentejas, arroz integral de grano largo, nueces) - Ayudan a regular el metabolismo y pueden contribuir al mantenimiento de la función mental.
- **B2 Riboflavina y B3 Niacina** (carnes magras, carne de ave, pescado, huevos, vegetales de hojas verdes, nueces y productos lácteos) - Aportan al crecimiento celular; regulan el metabolismo.

Carotenoides

- **Beta-caroteno** (zanahoria, batata, melón) - Refuerzan las defensas antioxidantes de las células; pueden convertirse en Vitamina A en el cuerpo.
- **Licopeno** (Tomates y productos de tomate procesados, melón) - Pueden contribuir al mantenimiento de la salud de la próstata.

Minerales

- **Calcio** (sardinas, espinaca, yogur, productos lácteos descremados, alimentos y bebidas fortificadas) - Pueden reducir el riesgo de osteoporosis.
- **Magnesio** (espinaca, panes y cereales de grano) - Pueden contribuir al mantenimiento normal muscular, y a la función nerviosa e inmune.
- **Potasio** (papas, productos lácteos descremados, panes y cereales de grano entero, jugos cítricos, frijoles, guineos) - Al combinarse con una dieta baja en contenido de sodio pueden reducir el riesgo de hipertensión y de accidentes cerebrovasculares.
- **Selenio** (pescado, carne roja, granos, ajo, hígado, huevo) - Pueden contribuir a la función inmune saludable.