

¿Conoces los alimentos funcionales?

¿Qué son los alimentos funcionales?

"Según la Academia de Nutrición y Dietética, los alimentos funcionales se definen como los alimentos que tienen un efecto potencialmente beneficioso para la salud cuando se consumen regularmente, en cantidades suficientes y como parte de una dieta balanceada". Los alimentos mínimamente procesados junto con los alimentos de grano entero fortificados, enriquecidos o mejorados pueden ser alimentos funcionales.

¿Por qué y cómo surgen los alimentos funcionales?

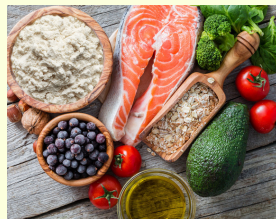
En el 1980, el gobierno japonés clasificó como funcionales a los alimentos que tenían un beneficio a la salud, además de las vitaminas y minerales que proveen. El aumento de la expectativa de vida de la población japonesa provocó que el gobierno desarrollara productos para mejorar la salud y la calidad de vida de los ciudadanos.

¿Cuáles son los alimentos funcionales?

Alimento	Beneficio a la salud	Compuesto en alimento al que se le atribuye el beneficio
Zanahorias, cantaloupe, brécol	Funcionan como antioxidante en el cuerpo	Beta-caroteno
Tomates, tofu	Pueden disminuir el riesgo de cáncer de próstata	Licopeno, Proteína de soja
Avena, margarina fortificada con esteroides vegetales	Pueden ayudar a reducir el colesterol en sangre	Beta-glucano, esteroides vegetales y ésteres de estanoil
Salmón, atún	Puede reducir el riesgo de enfermedad del corazón	Ácidos grasos Omega-3
Pan de grano entero, <i>popcorn</i>	Ayuda a reducir el riesgo de cáncer	Granos enteros
Chocolate oscuro, manzanas verdes	Contribuir a la salud del corazón.	Flavanoles
<i>Berries, cherries</i>	Actúan como antioxidantes	Antocianinas
Yogur	Mantener la salud intestinal	Probióticos

¿Quiénes pueden consumirlos?

Los alimentos funcionales pueden formar parte de la dieta de cualquier persona. Sin embargo, son recomendados a personas con necesidades nutricionales específicas como embarazadas, niños, personas con intolerancia a algunos alimentos o con riesgos de desarrollar enfermedades y personas mayores.



**¿Tienes otras preguntas sobre los alimentos funcionales?
¡Te contestamos lo antes posible en los comentarios!**

¿Cuán bien conoces los alimentos funcionales?

Contesta lo siguiente:

1. La avena es un alimento funcional porque contiene una fibra soluble que puede ayudar a reducir:
 - a. presión arterial
 - b. glóbulos rojos
 - c. pulso
 - d. colesterol en la sangre
2. ¿Cuál de los siguientes alimentos es considerado un alimento funcional?
 - a. pollo frito
 - b. donas
 - c. popcorn
 - d. dulces
3. ¿Qué beneficio a la salud puede proveer el atún?
 - a. mantiene salud intestinal
 - b. disminuye riesgo de enfermedad del corazón
 - c. puede ayudar a reducir su pulso
 - d. mejora la visión

