

Alimentos funcionales¹

Amanda Ford y Wendy J. Dahl²

¿Qué son los alimentos funcionales?

Actualmente en los Estados Unidos no existe una definición universalmente aceptada de los alimentos funcionales. En su lugar, un alimento funcional es definido comúnmente como un alimento que proveen beneficios más allá de la nutrición básica proporcionada por dicho alimento. El beneficio adicional se debe a un componente en el alimento que ofrece beneficios físicos o biológicos, como por ejemplo, beneficios funcionales.

Los alimentos funcionales son cada vez más populares en los Estados Unidos. Algunos alimentos contienen un componente funcional, o se puede añadir un ingrediente funcional a un alimento procesado para crear un alimento funcional. Los alimentos funcionales pueden ayudar a reducir el riesgo de padecer ciertas enfermedades o pueden mejorar la salud general.

¿Cómo son regulados los alimentos funcionales?

La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (por sus siglas en Inglés FDA) es una agencia gubernamental responsable de regular y garantizar la seguridad de los alimentos. Debido a que la FDA no posee una definición formal de un alimento funcional, las reglas que regulan estos alimentos funcionales dependen de como el fabricante decida comercializar el producto



Figure 1. De alimentos producto con diversos estructura-función de las reclamaciones / Créditos: Kai Schreiber, CC BY-SA 2.0, <http://flic.kr/p/88c3bq>

alimenticio al consumidor (usted). Un fabricante puede comercializar sus productos como un alimento completo, alimento enriquecido, alimento fortificado o un alimento mejorado.

Enriquecido: la incorporación de uno o más nutrientes que se perdieron durante el procesamiento de los alimentos.

1. The English version of this document is [FSHN12-17/FS210 Functional Foods](#). Este documento, FSHN11-10s, es uno de una serie de publicaciones del Departamento de Food Science and Human Nutrition, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida (UF/IFAS). Fecha de primera publicación noviembre de 2012. Visite el sitio web de EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu/>.

2. Amanda L. Ford, MS, estudiante y Wendy J. Dahl, PhD, profesora asistente, Departamento de Food Science and Human Nutrition, UF/IFAS, Gainesville, FL 32611.

Fortificado: la incorporación de uno o más nutrientes en un alimento.

Mejorado: la incorporación de uno o más nutrientes en un alimento mediante una modificación o métodos indirectos.

Declaraciones hechas para alimentos funcionales

La FDA es también responsable de monitorear las declaraciones de salud que hacen los fabricantes acerca de sus productos. Como consumidor, es importante tomar en cuenta las declaraciones hechas en los empaques de los alimentos funcionales. La mayoría de las declaraciones en los alimentos funcionales son consideradas declaraciones en función-estructura. Las declaraciones en función-estructura son usualmente colocadas en los alimentos y no son altamente reguladas por la FDA. La Legislación Federal de Alimentos, Medicamentos y Cosméticos establece que una declaración de función-estructura no puede demostrar ser falsa o engañosa para el consumidor y no puede declarar que trate, cure o prevenga una enfermedad o condición de enfermedad. Algunos ejemplos de declaraciones de función-estructura son “El Calcio fortalece los huesos”, “La vitamina D ayuda a contribuir a la salud de los huesos” y “La vitamina A puede contribuir a mantener una visión saludable”.

Clasificación de los alimentos funcionales

Los alimentos funcionales se pueden dividir en dos amplias categorías. La primera categoría consiste en alimentos funcionales que naturalmente contienen un componente que ofrece beneficios adicionales al consumidor. La otra categoría de alimentos funcionales consiste en alimentos procesados en el que el componente se añade al alimento para darle beneficios adicionales.

Los alimentos con componentes funcionales ocurridos naturalmente

Tabla 1 enumera algunos ejemplos de alimentos funcionales con el componente que ocurre naturalmente en el alimento y sus posibles beneficios para la salud. Muchos de los alimentos en esta categoría son comúnmente encontrados en la sección de vegetales y frutas en el supermercado.

Los alimentos mejorados con componentes funcionales

Los huevos enriquecidos con omega-3 son considerados un alimento funcional porque contienen el ingrediente bio-activo alimenticio, ácidos grasos omega-3. El ácido graso del omega-3 no es añadido directamente a los huevos. En cambio, las gallinas que ponen los huevos se les da una alimentación que contenga grandes cantidades de un ingrediente (comúnmente semilla de lino) que es alta en ácidos grasos omega-3. En los estudios, los ácidos grasos omega-3 han demostrado reducir los riesgos asociados con enfermedades cardiovasculares.

Los alimentos con ingredientes funcionales añadidos

Tabla 2 enumera algunos ejemplos de alimentos funcionales con el componente que los fabricantes han añadido y sus posibles beneficios. Los alimentos en esta categoría son generalmente procesados.

¿Debemos consumir alimentos funcionales?

Lo alimentos funcionales pueden proporcionar beneficios adicionales para la salud si se consumen regularmente como parte de una dieta variada. Como los alimentos son cada vez más populares en E.E.U.U., es importante ser un comprador informado.

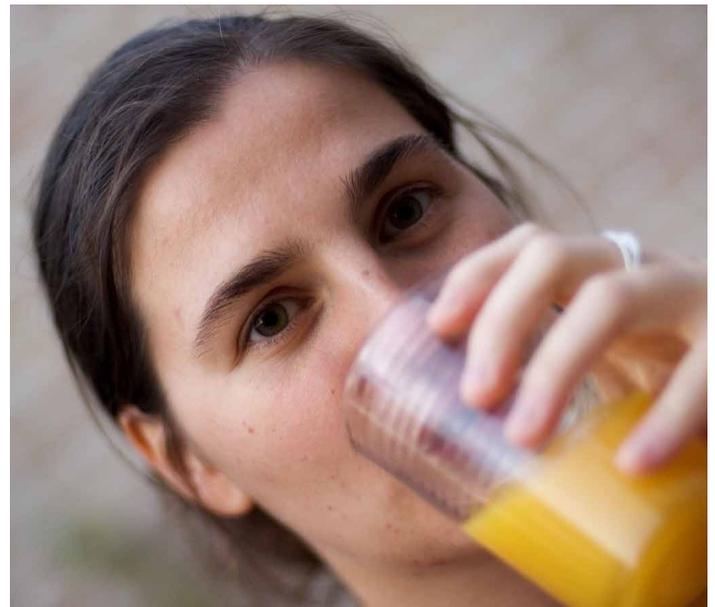


Figura 2. Jugo de naranja / Créditos: Tom & Katrien, CC BY-NC-SA 2.0, <http://flic.kr/p/5Gt2P> / Más información en: fda.gov • fyics.ifas.ufl.edu • eatright.org • nutrition.gov

Tabla 1. Los alimentos con componentes funcionales

Componente funcional	Ingrediente funcional	Posible beneficio
Tomates, sandía	Licopeno	Salud de la próstata
Brócoli	Luteína	Reducir el riesgo de degeneración macular
Cítricos	Flavanonas	Neutralizar los radicales libres, reducir el riesgo de algunos cánceres
Soya	Isoflavanonas	Disminuir el LDL y el colesterol total
Arándanos	Proantoc-ianidinas	Mejorar la salud del tracto urinario
Aceites de pescado	Ácidos grasos del omega-3	Reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares
Fibra insoluble	Salvado integral	Reducir el riesgo de cáncer de mamas y del colon

Tabla 2. Los alimentos con ingredientes añadidos funcionales

Componente funcional	Ingrediente funcional añadido	Posible beneficio
Jugo de naranja con vitamina D añadida	Vitamina D	Reducir el riesgo de enfermedad en los huesos
Yogur con probióticos	Probióticos	Mejorar la salud del tracto gastrointestinal
Panes y cereales con fibra añadida	Fibra	Aliviar el estreñimiento y puede reducir el riesgo de ciertos cánceres
Margarina enriquecida con esteroides vegetales	Esteroides vegetales y los fitoesteroides	Reducir el colesterol