



## FAMIPED

**Familias, Pediatras y Adolescentes en la Red. Mejores padres, mejores hijos.**

## Alimentos funcionales

**Autor/es:** Soledad Jurado Mateos. Pediatra de AP. Centro de Salud de Mairena del Aljarafe (Sevilla).  
[Volumen 5. Nº2. Junio 2012](#) [1]

**Palabras clave:** alimentos funcionales, omega 3, probiótico

### ¿Qué son los alimentos funcionales?

Son aquellos alimentos, naturales o modificados, que proporcionan un beneficio concreto para la salud, más allá de su valor nutritivo.

Suelen tener un papel preventivo, ya que disminuyen los factores de riesgo que provocan la aparición de enfermedades (colesterol alto, obesidad...).

### ¿Por qué y cómo surgen?

La relación entre dieta y salud es bien conocida, y el cambio en los estilos de vida nos ha hecho ir abandonando hábitos saludables propios de la dieta mediterránea. Estos desequilibrios alimentarios están relacionados con la aparición de un gran número de enfermedades (hipertensión arterial, diabetes, enfermedades cardiovasculares...).

Para intentar compensar esta alimentación desequilibrada, muy rica en grasas saturadas y pobre en determinadas grasas insaturadas, minerales, vitaminas y fibra, surgen los alimentos funcionales.

### ¿Cuáles son?

En España se comercializan actualmente más de 200 tipos de alimentos funcionales, como leches enriquecidas con calcio o ácidos omega 3, zumos a los que se les ha añadido vitaminas, minerales, cereales con fibra y minerales...

Algunos son naturales y otros son alimentos o bebidas a los que se les ha añadido un componente (por ejemplo, omega 3, probióticos), se ha reducido o eliminado otro (bajos en grasa, sal o azúcar) o se ha variado la naturaleza de uno o más componentes (por ejemplo, margarina con fitosteroles).

A continuación presentamos una lista con algunos de los alimentos funcionales que están en el mercado y los posibles efectos beneficiosos que se les atribuye:

- Productos lácteos modificados:
  - Con calcio y vitaminas A, D y E: para el fortalecimiento óseo.
  - Sin grasa o desnatados: para combatir la obesidad.

## Alimentos funcionales

---

- Con omega 3: para mejorar la salud cardiovascular.
- Con fibra: para mejorar el tránsito intestinal.
- Alimentos enriquecidos con **omega 3** (leche, galletas, huevos): para el colesterol, triglicéridos, hipertensión y el sistema nervioso.
- Alimentos enriquecidos con **fitosteroles**: para disminuir el colesterol en sangre.
- Alimentos enriquecidos con **probióticos**: prevención de diarreas infecciosas, intolerancia a la lactosa, manifestaciones alérgicas, cáncer de colon.
- Alimentos enriquecidos con **antioxidantes**: prevención de enfermedades cardiovasculares, degenerativas, cáncer.

### ¿Son necesarios? ¿Quién debe consumirlos?

Los consumidores estamos recibiendo mucha información y presión por las estrategias de marketing de las empresas alimentarias en relación al consumo de estos alimentos.

Nos pueden llevar a pensar, por ejemplo, que podemos suplir las deficiencias de algún nutriente en nuestra dieta con uno de estos alimentos "enriquecidos". Un ejemplo es un cacao soluble enriquecido con fruta y fibra en el que, por cada 20 g. de cacao, el niño consume 3 g. de fruta. Los consumidores pueden creer que el consumo de este producto puede sustituir a un desayuno equilibrado y completo formado por lácteo, fruta y cereal.

Otro tipo de mensaje engañoso es el que puede dar a entender que ese producto es necesario para mantener la salud, que vamos a enfermar por no tomarlo.

Por tanto, sabiendo que no curan ni previenen por sí solos alteraciones ni enfermedades, son una opción a tener en cuenta por cualquier persona pero, sobre todo, por aquellos grupos de población con necesidades nutritivas especiales (embarazadas y niños), estados carenciales, intolerancias a determinados alimentos, colectivos en riesgo de determinadas enfermedades (cardiovasculares, gastrointestinales, osteoporosis, diabetes...) y personas mayores. En estos casos, el médico puede aconsejar sobre los posibles beneficios concretos de su consumo y cómo hacerlo.

### ¿Existe una regulación?

Estos alimentos están sometidos, como cualquier otro, a regulación, en cuanto a sus condiciones de higiene, seguridad y etiquetado. La Unión Europea, a través de un organismo llamado FUFOSE (Functional Food Science in Europe), va a regular todas las alegaciones sanitarias, es decir, la información dirigida al consumidor sobre los efectos favorables de estos alimentos y exigirá que estén científicamente probadas. No podrán atribuirse propiedades preventivas, de tratamiento o curación de una enfermedad.

### Conclusiones

Los alimentos funcionales son una alternativa más que puede ayudar a mejorar la salud de la población.

Los mismos beneficios se pueden conseguir, de manera más natural y económica, con una dieta sana y equilibrada, como la dieta mediterránea.

Pueden complementar una dieta apropiada y un estilo de vida activo, pero no pueden sustituirlos.

## Alimentos funcionales

---

Hay que tener en cuenta que el precio de los productos suele ser superior.