



# Guía de alimentos funcionales

- ▶ Qué son
- ▶ Cuáles son
- ▶ Para qué sirven
- ▶ Quién debe consumirlos

# Guía de alimentos funcionales

Coordinada por el **Dr. Javier Aranceta** y el **Prof. Lluís Serra**  
Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)

**Asesoría Científica:**

Prof. Dr. José Mataix, Prof. Dr. Ángel Gil, Dr. Javier Fontecha,  
Dr. Francisco G. Muriana, Dr. Pedro Mata, Dr. Alfredo Entrala,  
Jesús Román Martínez, Dr. Julio Boza y Dr. Luis Baró

**Asesoría Técnica:**

Dr. Rafael Urrialde de Andrés

**Secretaría Técnica:**

Instituto Omega 3

**Copyright:**

Puleva Food y SENC

**Depósito Legal:**





## Sumario

-  **Introducción** ..... página 6
-  **¿Qué son los alimentos funcionales?** ..... página 7
-  **¿Cuáles son?** ..... página 8
-  **¿Por qué y cómo surgen los alimentos funcionales?** ..... página 10
-  **¿Quién debe y quién puede consumirlos?** ..... página 11
-  **¿Cómo están regulados?** ..... página 12
-  **El Instituto Omega 3** ..... página 13



## Introducción

En los últimos años, ha aumentado considerablemente el interés de los responsables de la salud pública y de los consumidores por conocer la relación entre la dieta y la salud. Se ha demostrado que muchos alimentos tradicionales como las frutas, las verduras, el pescado y la leche contienen componentes que resultan beneficiosos para nuestro organismo.

Los expertos recomiendan seguir una **dieta sana, variada y equilibrada** como la mejor manera de prevenir ciertas enfermedades asegurando una buena salud. Sin embargo, los nuevos estilos de vida han provocado que se abandonen determinados hábitos de alimentación saludables que durante años han formado parte de nuestra historia y tradición. En la sociedad actual, los desequilibrios y desajustes alimentarios están relacionados con la aparición de un gran número de enfermedades. La falta de tiempo para cocinar, el ritmo de vida actual y la enorme oferta de alimentos que hace difícil la toma de decisiones adecuadas, conduce a que muchas personas no sigan una alimentación equilibrada, y por tanto, no ingieran todos los nutrientes que necesitan o las cantidades adecuadas.

Como consecuencia de esta situación, surgen los alimentos ‘funcionales’ que pueden compensar los desequilibrios alimentarios y garantizan las ingestas de nutrientes recomendadas por los especialistas en nutrición.

Pero, ¿qué son en realidad los alimentos funcionales?, ¿cuáles son?, ¿qué ventajas aportan?, ¿son mejores que los otros?... Te invitamos a que te informes en esta guía, donde podrás encontrar respuesta a muchas de tus preguntas sobre los alimentos funcionales.



OMEGA 3

ÁCIDO OLEICO

CALCIO

VITAMINAS

ÁCIDO FÓLICO

FERMENTOS ACTIVOS



## ¿Qué son los alimentos funcionales?

**Se consideran alimentos funcionales** aquellos que, con independencia de aportar nutrientes, han demostrado científicamente que afectan beneficiosamente a una o varias funciones del organismo, de manera que proporcionan un mejor estado de salud y bienestar. Estos alimentos, además, ejercen un papel preventivo ya que reducen los factores de riesgo que provocan la aparición de enfermedades. Entre los alimentos funcionales más importantes se encuentran los alimentos enriquecidos.

**Los alimentos funcionales** deben consumirse dentro de una dieta sana y equilibrada y en las mismas cantidades en las que habitualmente se consumen el resto de los alimentos.



## ¿Cuáles son?

Tipos de alimentos funcionales en España y posibles efectos beneficiosos en la salud

ALIMENTO FUNCIONAL	COMPONENTE FUNCIONAL	POSIBLES EFECTOS EN LA SALUD
<b>Leches enriquecidas</b>	Con ácidos grasos omega-3 (EPA y DHA)*	Contribuyen a reducir el riesgo de enfermedades del tejido nervioso y las funciones cognitivas.
	Con ácido oleico	Ayudan a reducir la concentración de colesterol en sangre.
	Con ácido fólico	Pueden disminuir malformaciones congénitas.
	Con calcio	Ayudan al desarrollo de huesos fuertes. Pueden prevenir la osteoporosis.
	Con vitaminas A y D	Favorecen la función visual y la salud de la piel.
	Con fósforo y cinc	Ayudan al desarrollo de los huesos.
<b>Leches infantiles de iniciación y de continuación</b>	Con ácidos grasos	Ayudan a mejorar el desarrollo del sistema nervioso.
	Con vitaminas y minerales	Estos alimentos pueden tener efectos beneficiosos en la salud.
<b>Yogures enriquecidos</b>	Con calcio	Ayudan al desarrollo de huesos fuertes. Pueden prevenir la osteoporosis.
	Con vitaminas A y D	Favorecen la función visual y la salud de la piel.
<b>Leches fermentadas</b>	Con ácidos grasos omega-3 (EPA y DHA)* y ácido oleico	Contribuyen a reducir el riesgo de enfermedades del tejido nervioso y las funciones cognitivas.
	Con bacterias probióticas específicas	Favorecen el funcionamiento del sistema digestivo. Mejoran la calidad de la microbiota.
<b>Zumos enriquecidos</b>	Con vitaminas y minerales	<b>Vitaminas A y D:</b> Favorecen la función visual y la salud de la piel. <b>Calcio:</b> Ayudan al desarrollo de huesos fuertes. Pueden prevenir la osteoporosis. <b>Hierro:</b> Facilitan el transporte de oxígeno.
<b>Cereales fortificados</b>	Con fibra y minerales	<b>Fibra:</b> Ayudan a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. <b>Hierro:</b> Facilitan el transporte de oxígeno.
<b>Pan enriquecido</b>	Con ácido fólico	Pueden disminuir malformaciones congénitas.
<b>Huevos enriquecidos</b>	Con ácidos omega-3	Pueden reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
<b>Margarinas enriquecidas</b>	Con fitosteroles	Ayudan a disminuir la concentración de colesterol en sangre.
<b>Sal yodada</b>	Con yodo	El yodo facilita la fabricación de hormonas tiroideas y evita disfunciones tiroideas.

\*EPA: ácido eicosapentaenoico. \*DHA: ácido docosahexaenoico

**LA SALUD**

go de enfermedad cardiovascular, el riesgo de ciertos tipos de cáncer y mejoran el desarrollo de las funciones visuales. Pueden reducir los procesos inflamatorios.

reducción de colesterol en sangre y el riesgo de enfermedad cardiovascular.

funciones en el tubo neural y ayudan a reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular.

de huesos y dientes. Intervienen en la transmisión nerviosa y los movimientos musculares. Pueden reducir los procesos inflamatorios.

ayudan a la absorción del calcio, respectivamente.

de huesos y mejoran el sistema inmunológico.

recomendado para los niños de 0 a 3 años.

se recomienda cuando la lactancia materna no es posible.

de huesos y dientes. Intervienen en la transmisión nerviosa y los movimientos musculares. Pueden reducir los procesos inflamatorios.

ayudan a la absorción del calcio, respectivamente.

go de enfermedad cardiovascular, el riesgo de ciertos tipos de cáncer y mejoran el desarrollo de las funciones visuales. Pueden reducir los procesos inflamatorios.

de salud del sistema gastrointestinal y reducen la incidencia y la duración de las diarreas. Pueden mejorar la microflora intestinal.

ayudan a la función visual y la absorción del calcio, respectivamente.

de huesos y dientes. Intervienen en la transmisión nerviosa y los movimientos musculares. Pueden reducir los procesos inflamatorios.

ayudan a la absorción de oxígeno en la sangre. Pueden prevenir la aparición de anemias.

ayudan a reducir el riesgo de cáncer de colon. Mejoran la calidad de la microflora intestinal.

ayudan a la absorción de oxígeno en la sangre. Pueden prevenir la aparición de anemias.

funciones en el tubo neural y ayudan a reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular.

reducen el riesgo de enfermedad cardiovascular.

reducción de colesterol en sangre y el riesgo de enfermedad cardiovascular.

ayudan a la producción de hormonas tiroideas, imprescindibles para un desarrollo físico y psíquico normal. Pueden reducir los procesos inflamatorios.





## ¿Por qué y cómo surgen los alimentos funcionales?

**En las últimas décadas, nuestros hábitos dietéticos han variado.** Ya no se trata únicamente de que reduzcamos los alimentos cuyo exceso puede ser perjudicial para nuestra salud, sino de buscar aquellos que tengan beneficios saludables y nos ayuden a retrasar la aparición de algunas enfermedades.

Mientras que los consumidores europeos empiezan a familiarizarse con los alimentos funcionales, los ciudadanos japoneses llevan décadas consumiendo estos productos que gozan de gran popularidad. A mediados de la década de los 80, el incremento de la esperanza de vida de la población japonesa y el consiguiente aumento del gasto sanitario, provocaron que el gobierno nipón se planteara la necesidad de desarrollar productos alimenticios que mejorasen la salud de los ciudadanos para garantizar un mayor bienestar y calidad de vida.

En otros países, como Canadá y EEUU, el consumo de alimentos funcionales está muy extendido y aproximadamente un 40% de la población ya los ha incorporado a su dieta diaria.

Surgieron de la necesidad de compensar una alimentación desequilibrada, muy rica en grasas saturadas y pobre en determinadas grasas insaturadas, minerales, vitaminas y fibra.



En España, se comercializan actualmente alrededor de 200 tipos de alimentos funcionales, como por ejemplo: zumos a los que se les ha añadido vitaminas, minerales, fibra, etc., cereales con fibra y minerales, o leches enriquecidas con calcio, ácidos grasos omega-3, ácido oleico o vitaminas.



## ¿Quién debe y quién puede consumirlos?

**Los alimentos funcionales pueden formar parte** de la dieta de cualquier persona. Pero además, están especialmente indicados en aquellos grupos de población con necesidades nutricionales especiales (embarazadas y niños), estados carenciales, intolerancias a determinados alimentos, colectivos con riesgos de determinadas enfermedades (cardiovasculares, gastrointestinales, osteoporosis, diabetes, etc.) y personas mayores.



## ¿Cómo están regulados?

### Las condiciones de higiene y seguridad de los alimentos funcionales

están reguladas como cualquier otro alimento. En el caso de nuevos alimentos y nuevos ingredientes alimentarios están regulados bajo normativa específica.

Además, la legislación española, al igual que la de la Unión Europea, contempla que cuando se realicen afirmaciones relativas a que un producto está enriquecido con algún nutriente determinado, el envase debe contener obligatoriamente el etiquetado nutricional, indicando el aporte real del producto en ese componente.

Con respecto al etiquetado, la presentación y la publicidad, la Unión Europea determina que la información que se incorpora a los envases y a la publicidad no puede atribuirse propiedades preventivas, de tratamiento o curación de una enfermedad.

Debido al creciente interés por los alimentos funcionales, la Unión Europea, a través de un organismo denominado FUFOS (Functional Food Science in Europe), va a regular las alegaciones sanitarias, es decir, la información dirigida al consumidor sobre los efectos favorables que este tipo de alimentos ejercen para la nutrición y para la prevención de enfermedades.

La Unión Europea exigirá que las alegaciones sanitarias de todos los alimentos funcionales estén científicamente probadas.





## El Instituto Omega 3

**El Instituto Omega 3 es una institución independiente** que promueve y difunde actividades e investigaciones científicas en torno a la alimentación y la salud, en concreto, sobre los ácidos grasos poliinsaturados omega 3 y los ácidos grasos monoinsaturados tipo oleico, para contribuir a mejorar la salud de los españoles.

Desde hace años, la comunidad científica internacional coincide en destacar los beneficios para la salud derivados del consumo de alimentos con alto contenido en ácidos grasos omega-3 (en concreto, de los denominados ácidos grasos de cadena larga EPA y DHA) y ácido oleico.

Diversos estudios demuestran que los ácidos grasos poliinsaturados omega-3 (en especial, los denominados ácidos grasos de cadena larga EPA y DHA), que se encuentran principalmente en el pescado azul y en algunos alimentos enriquecidos, son esenciales para prevenir las enfermedades cardiovasculares, diversos tipos de cáncer, enfermedades inflamatorias, pulmonares y de

la piel. Además, son imprescindibles durante el embarazo y la lactancia, para un correcto desarrollo de la función nerviosa y en general, de otras muchas funciones orgánicas.





