

¿Qué son los compuestos fenólicos?

- Son compuestos químicos que se encuentran ampliamente distribuidos en las plantas. Los tres grupos más importantes son los flavonoides, los ácidos fenólicos y los polifenoles.

Los compuestos fenólicos son antioxidantes y pueden contribuir a prevenir algunas enfermedades.

Las principales fuentes de éstos compuestos son el té, las aceitunas, manzanas, vino tinto entre otros.



¿Qué son los ácidos grasos omega 3?

- Son un tipo de ácido graso que se encuentra presente en mayor proporción en los pescados grasos como jurel, sardina, atún y alimentos como nuez, linaza, raps o canola.

Y en alimentos procesados a los que se les ha incorporado omega 3.

Son esenciales para el desarrollo normal del sistema nervioso y disminuyen el riesgo de enfermedades del corazón en los adultos.



Este material ha sido preparado por el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos INTA; quien es responsable de su contenido y ha sido auspiciado por:

Estos materiales en: www.inta.cl/consumidores

¿Qué son los alimentos funcionales?



Instituto de Nutrición y
Tecnología de los Alimentos

8ª edici n 2007 - 50.000 ejemplares

Neograph Ltda.



Universidad
de Chile

¿Qué son los alimentos funcionales?

Los alimentos funcionales son aquellos alimentos que en forma natural o procesada, contienen componentes que ejercen efectos beneficiosos para la salud que van más allá de la nutrición.



¿Qué alimentos los contienen en forma natural?

Algunos de los alimentos de consumo habitual que contienen componentes beneficiosos para la salud son: tomates, brocoli, zanahorias, ajo, té, pescados grasos como salmón, jurel, sardina y atún.



¿Qué alimentos procesados o modificados son funcionales?

Algunos ejemplos son: Yogur, productos lácteos fermentados, huevos, vino, cereales fortificados.



¿Qué son los probióticos?

- Son microorganismos vivos cuya ingesta es beneficiosa para la salud.

Son útiles para:

- Prevenir y tratar las diarreas infecciosas.
- Tratamiento de la intolerancia a la lactosa.
- Mejorar el sistema inmunitario.
- Prevenir ciertas manifestaciones alérgicas.
- Reducir los niveles de colesterol.
- Prevenir el cáncer de colon.







¿Qué son los prebióticos?

- Son hidratos de carbono complejos, no digeribles presentes en los alimentos como los fructanos, que disminuyen el riesgo de infección intestinal y previenen la constipación. Se encuentran en forma natural en: cebollas, puerros, papas, espárragos, ajos, alcachofas y achicoria entre otros. Y en alimentos procesados con adición de Fructo-oligo Sacáridos (FOS).

Estos alimentos estimulan la flora intestinal, ayudan a absorber el calcio, reducen los lípidos sanguíneos y pueden disminuir el riesgo de cáncer del colon.



Ejemplos de algunos alimentos funcionales naturales

Alimento funcional	Componente	Beneficio potencial para la salud
● Tomates 	Lycopeno	Reduce el riesgo de cáncer a la próstata e infarto del miocardio
● Brocoli 	Sulforatano	Reduce el riesgo de cáncer
● Zanahoria 	Carotenoides	Reducen el riesgo de cáncer
● Ajo 	Componentes organosulfurados	Reducen el riesgo de cáncer
● Té 	Polifenoles y catequinas	Reduce el riesgo de enfermedades coronarias, y algunos cánceres
● Pescado 	Ácidos grasos omega 3	Reduce el riesgo de enfermedades del corazón

Ejemplos de algunos alimentos funcionales procesados

● Leche alta en calcio, con bajo aporte en grasa 	Calcio	Reduce el riesgo de osteoporosis
● Productos lácteos fermentados 	Probióticos	Mejoran la función gastrointestinal
● Leche o huevos enriquecidos con omega 3 	Ácidos grasos omega 3	Reducen el riesgo de enfermedad cardiovascular y mejora la visión
● Vino en cantidad moderada (no más de 2 vasos al día) 	Flavonoides	Contribuyen a la salud cardiovascular
● Cereales con agregado de ácido fólico 	Ácido fólico	El ácido fólico ayuda a reducir el número de casos de bebés que nacen con espina bífida

Para mantener la salud hay que consumir una alimentación variada y completa. Incluya al menos 2 platos de verduras y tres frutas todos los días.