

Programa NUSA. Nutrición y Salud

Información científica. Alimentos funcionales.

Alimentos funcionales

01-02-2009

Se denomina **alimento funcional** a aquél que contiene algún nutriente o sustancia que, además de nutrir, proporciona un efecto beneficioso para la salud y, por tanto, una mejor calidad de vida.

Es importante no confundir a los alimentos funcionales con los suplementos alimenticios o dietéticos, que no son alimentos convencionales sino que contienen un "ingrediente alimenticio" destinado a complementar la alimentación.

Los alimentos funcionales deben cumplir unos requisitos fundamentales para su denominación, desarrollo y comercialización que están regulados por la Unión Europea en el Reglamento (CE) N° 1924/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 20 de diciembre de 2006, relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos. Así, las características fundamentales que debe cumplir un alimento para considerarse funcional son:

- Se trata de un **alimento convencional o de uso diario**. No son comprimidos, ni cápsulas, ni ninguna otra forma de suplemento alimenticio.
- Se consumen como **parte de una dieta normal** o usual
- Están compuestos por **componentes naturales** (en oposición a los sintéticos) aunque es posible que se encuentren en concentraciones no naturales o en alimentos que normalmente no los contienen.
- Ejercen un **efecto positivo en funciones orgánicas, más allá de su valor nutritivo básico**.
- Mejoran el estado de salud y/o reducen el riesgo de enfermedad, o **aportan beneficios para la salud**, como la mejora de la calidad de vida, que incluye el rendimiento físico, psicológico y de comportamiento.

Pueden actuar a varios niveles, y entre sus funciones más conocidas cabe citar: modifican y equilibran la microflora del colon, crean inmunidad a ciertos agentes patógenos y regulan el tránsito intestinal; contribuyen a reducir el riesgo de enfermedades en el sistema cardiovascular; mejoran la resistencia a la insulina, proporcionan un rendimiento óptimo de la actividad física y mantienen el control del peso y la grasa corporal; están implicados en el control de la toxicidad provocada por los contaminantes químicos presentes en los alimentos; están recomendados en la mujer embarazada porque ayudan al desarrollo del feto y al crecimiento del bebé en los primeros años de vida; y/o regulan el estrés emocional y reducen el apetito.

Más información:

Alimentos funcionales. Tema central del Día Nacional de la Nutrición 2007

http://www.fesnad.org/congresos/DNN_2007/portada.htm

Alimentos funcionales. Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación (EUFIC)

<http://www.eufic.org/article/es/expid/basics-alimentos-funcionales/>

Alimentos funcionales. International Food Information Council (IFIC) Foundation

<http://www.ific.org/sp/nutrition/functional/index.cfm>

Reglamento (CE) N° 1924/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 20 de diciembre de 2006, relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos

<http://eur->

[lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2006:404:0009:0025:ES:PDF](http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2006:404:0009:0025:ES:PDF)