

## ***ISETA: Educando al consumidor*** ***Nuevos Conceptos Alimentarios.***

La evolución y el estilo de vida, así como la propia demanda social y el creciente interés de la industria alimentaria por ofrecer alternativas a las nuevas demandas han contribuido a la aparición de una nueva categoría de productos que no pueden clasificarse como alimentos tradicionales y que se denominan "nuevos alimentos". Tanto los alimentos funcionales como alimentos transgénicos pueden considerarse dentro de éste concepto.

Los consumidores ante los avisos publicitarios emitidos por los medios de comunicación que difunden las supuestas propiedades benéficas de algunos alimentos en la prevención o tratamiento de determinadas enfermedades, suelen dividirse entre quienes confían en ellos y quienes los rechazan. Pero, también se encuentran quienes dudan acerca de la veracidad de los contenidos de los anuncios, pero carecen del acceso a la información.

En los últimos años se ha aceptado la existencia de los **alimentos funcionales**, que son definidos como aquellos capaces de aportar sustancias con funciones fisiológicas definidas, brindando beneficios para la salud de quien los consume.

### **Concepto de Probiótico y Prebiótico.**



#### ***Prebióticos:***



Los prebióticos son sustancias no digeribles de la dieta que benefician la estimulación selectiva, el crecimiento o la actividad de microorganismos específicos de la microflora intestinal, principalmente del colon,

( fructooligosacáridos, glucoooligosacáridos, inulina etc) Estas moléculas pueden añadirse o producirse en el alimento, también llamados alimentos ricos en fibras.

**Probiótico:** Un probiótico es un microorganismo vivo que puede producir efectos beneficiosos en el alimento, en principio mediante su acción en el tracto gastrointestinal aunque actualmente no se excluyen otras vías de acción. Los probióticos mas comunes ( Lactobacillus y bifidobacterias) se ingieren en productos como lácteos fermentados ( ciertos yogures).



Para que un alimento pueda ser considerado funcional, debe demostrar que posee un efecto benéfico sobre una o varias funciones específicas del organismo, que mejora el estado de salud y de bienestar, o bien que reduce el riesgo de una enfermedad. Esto significa que estos alimentos deben contener, necesariamente, alguno de los llamados componentes o

ingredientes funcionales, algunos de ellos son: las vitaminas (son compuestos orgánicos nutricionalmente esenciales para el organismo, regulan procesos metabólicos y no pueden ser sintetizadas por el cuerpo), antioxidantes (se encuentran en frutas y verduras y previenen el ataque de los radicales libres hacia las células), minerales (calcio, hierro, fósforo, magnesio, selenio, boro, cromo, cobre, níquel y zinc), y fibras dietarias (son partes de frutas, vegetales, granos, nueces y legumbres que no pueden ser digeridas por los seres humanos, mejoran la absorción de nutrientes y favorecen el tránsito gastrointestinal).



Entre los productos que podrían considerarse como funcionales, por contener éstos u otros componentes, pueden mencionarse los lácteos enriquecidos con vitaminas, minerales, fitoesteroles u omega 3, y las barras de cereales con vitaminas y/o fibras. También, los yogures con probióticos (es decir, con microorganismos vivos) que al ser ingeridos en cantidades suficientes, ejercen un efecto positivo en la flora intestinal, como el lactobacillus acidophilus, y los llamados alimentos ricos en fibras o prebióticos (sustancias no digeribles que pueden ser fermentadas por la flora bacteriana intestinal, y provocan un efecto favorable sobre ella).

En ningún caso debe interpretarse que los alimentos que poseen dichos ingredientes sean aptos para el tratamiento de determinadas enfermedades, pues esta característica sólo es propia de los medicamentos. En todos los casos, los beneficios consisten en la prevención o disminución del riesgo de determinadas dolencias. Entonces, se debe ser muy precavido con la publicidad que recomienda el consumo de un determinado alimento, asociándolo con la posibilidad de curación. La cantidad que se consume no debe relacionarse con la posibilidad de beneficios para la salud, pues el consumo excesivo puede ser perjudicial.

ISETA. [www.iseta.edu.ar](http://www.iseta.edu.ar).

Fuente: Gemma Salvador y Lucía Bultó; Larousse de la Dietética y la Nutrición.  
C. Bello; Revista Enfoque Alimentación..