



COMERCIAL E INDUSTRIAL RIO VERDE LTDA.

ITALIA 1990 FONO/FAX 65-351569

www.salmonrioverde.cl rioverde@entelchile.net

PUERTO MONTT-CHILE

LOS ALIMENTOS FUNCIONALES

Seguro que has oído hablar de los alimentos funcionales, y además los habrás visto llenando las estanterías de todos los supermercados: leche enriquecida con calcio y vitaminas, huevos con omega-3, margarina con fitoesteroles... Cada vez hay una mayor cantidad de este tipo de productos; pero **¿qué son exactamente los alimentos funcionales y para qué sirven?**

Aunque no existe una definición normalizada y aceptada por todos sobre lo que es de forma concreta un alimento funcional, en Europa se ha llegado a un consenso sobre conceptos científicos en relación con este tipo de productos. El documento fue elaborado en 1999 por un grupo de expertos coordinados por el **ILSI** (International Life Sciences Institute), y dice que *“un alimento funcional es aquel que contiene un componente, nutriente o no nutriente, con efecto selectivo sobre una o varias funciones del organismo, con un efecto añadido por encima de su valor nutricional y cuyos efectos positivos justifican que pueda reivindicarse su carácter funcional o incluso saludable”*.

Respecto a sus propiedades, son de lo más variadas, aunque actualmente se han centrado en los siguientes campos:

- **Crecimiento y desarrollo:** desarrollo fetal, crecimiento del niño.
- **Metabolismo de sustancias:** relacionado principalmente con el control del peso, el colesterol o la glicemia entre otros.
- **Defensa contra el estrés oxidativo:** con sustancias que funcionan como barreras frente a los radicales libres (Radiación Ultravioleta).
- **Sistema cardiovascular:** contribuyen a la reducción del riesgo de sufrir problemas cardiovasculares.
- **Función del tracto gastrointestinal:** aquí se engloban los alimentos prebióticos, probióticos y los que incorporan fibra, entre otros.
- **Funciones psicológicas y de la conducta:** en relación con el control del estrés, el ánimo o el apetito.

En cuanto a lo que opinan los expertos sobre los alimentos funcionales, podemos encontrar también gran variedad de posturas, si bien todos parecen estar de acuerdo en que aunque estos alimentos pueden mejorar la salud, hay que valorarlos en su justa medida y disfrutarlos sabiendo que, si bien no son la cura de todos los males, sí resultan beneficiosos y aportan un **complemento saludable** a una dieta y estilo de vida adecuados. Es conveniente que aclaremos que **no curan ni previenen** por sí solos alteraciones ni

enfermedades y que **no son indispensables**, sino una opción a tener en cuenta en circunstancias concretas. Además también es importante tener en cuenta las cantidades ingeridas para no sobrepasar las recomendadas por el fabricante para un efecto beneficioso.

Natalia Ares en <http://www.salood.com/los-alimentos-funcionales/>

La empresa **RIO VERDE** está desarrollando un alimento funcional a partir de una materia prima de origen marino que en el futuro cercano saldrá al mercado.

Para mayor información escribanos a *info@salmonrioverde.cl* o visite nuestro sitio web:

www.salmonrioverde.cl .-