

EL PRÓXIMO 28 DE MAYO SE CELEBRARÁ EL DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN



Alimentos

Beneficios para ti y para tu

Todas las marcas se han subido al carro de incorporar a sus productos ingredientes funcionales como el calcio, Omega 3, vitaminas, minerales o soja. Seguro que te has preguntado si estos componentes son buenos para ti y para tu hijo. Presta atención y benefíciate de sus propiedades.

¿Qué son los alimentos funcionales?

Un alimento se considera funcional porque se le modifica algún componente y esto produce una mejora de la salud y el bienestar, siempre que se consuma en las cantidades normales y adecuadas dentro de una dieta equilibrada.

¿Cómo actúan?

- ➔ Modifican y equilibran la flora del intestino, crean inmunidad a ciertos agentes patógenos y regulan el tránsito intestinal.
- ➔ Contribuyen a reducir el riesgo de enfermedades en el sistema cardiovascular.
- ➔ Están asociados a una mejor resistencia a la insulina, un rendimiento óptimo de la actividad física y mantienen el peso y la grasa.
- ➔ Hacen frente a posibles toxicidades o contaminantes químicos que pueden estar presentes en los alimentos.
- ➔ Están recomendados para las mujeres embarazadas porque ayudan al desarrollo del feto y a su crecimiento en los primeros años de vida.
- ➔ Por último, están vinculados al estado de ánimo, regulan el estrés emocional y reducen el apetito produciendo sensación de saciedad.

Buenos para ti

Existen en el mercado multitud de productos (leche, margarina, zumos, cereales) que se enriquecen con vitaminas, minerales, ácido fólico y calcio para compensar las necesidades nutricionales de la madre durante las etapas de embarazo y lactancia. La falta de ácido fólico puede producir en las mujeres embarazadas, el riesgo de que el bebé nazca con malformaciones como la espina bífida, hidrocefalia o el labio leporino. Para evitarlo las mujeres en edad fértil deberían tomar ácido fólico tres o cuatro meses antes del embarazo y durante el primer trimestre.

Los requerimientos de calcio necesarios para la población en general se encuentran en torno a los 800 mg al día. Pero durante el embarazo debe incrementar hasta los 1.200 mg porque, como el feto acumula calcio, la mujer embarazada lo pierde. Un bajo consumo de calcio durante el embarazo puede aumentar el riesgo de osteoporosis en los años posteriores.

Buenos para tu hijo

Los beneficios pueden ser múltiples y aplicables a las diferentes etapas de vida de tu pequeño y a sus necesidades nutricionales:

- ➔ **Leches de continuación:** ingredientes aportados a estas leches como la lactalbumina, LCPs ácidos grasos esenciales, nucleótidos, prebióticos y probióticos pueden conseguir efectos saludables para nuestro hijo como una mejora del desarrollo del sistema nervioso y de la vista, un refuerzo extra del sistema inmune, una protección mayor de la mucosa intestinal, una mejor asimilación del hierro o un refuerzo de la flora intestinal.

- ➔ **Papillas de cereales:** las enriquecidas con vitamina B1, calcio, hierro y fermentos probióticos resultan esenciales para el funcionamiento del corazón, de los músculos, del sistema nervioso,

además de ayudar a su sistema inmunológico.

➔ **Alimentación a partir del año:** el ritmo de vida que llevan a esas edades (ir al colegio, jugar, hacer deporte, estar más predisuestos a enfermedades...) hace que los niños necesiten vitaminas, calcio, lactosa y ácidos grasos esenciales. Además de los productos lácteos, ahora que es un poco ma-

ENTREVISTA

José Alfredo Martínez
Presidente de la Federación Española de Sociedades

¿Qué beneficios tienen los alimentos funcionales para las embarazadas?

Los beneficios de los alimentos funcionales en las mujeres embarazadas pueden ser muy diversos y varían en función de los ingredientes de los mismos. Así, la presencia de antioxidantes; prebióticos pertenecientes a diferentes cepas, alimentos con alto contenido en hierro o calcio o los ácidos omega 3, pueden aportar componentes saludables en la mujer gestante.

Y, ¿qué beneficios tienen para los bebés?

Igualmente, la salud y bienestar de la madre embarazada, alcanzada en parte por el consumo de alimentos funcionales, puede proporcionar efectos beneficiosos al feto en función del ingrediente funcional concreto (control del índice glucémico, regulación de la presión arterial, etc.)

¿Cree que los alimentos funcionales han tenido una buena acogida en España o, por el contrario, se suelen ingerir cuando hay algún tipo de riesgo en la salud?

En líneas generales, el consumidor español ya empieza a estar preparado para com-

UN ORGANIZADO POR FESNAD DEDICADO A LOS ALIMENTOS FUNCIONALES

Alimentos funcionales para tu hijo

Por lo tanto, puedes darle zumos de frutas, batidos, pan de molde, galletas e incluso cereales para el desayuno que incluyan ingredientes funcionales. Entre sus beneficios encontramos una importante reducción del riesgo de sufrir enfermedades coronarias, la prevención de la oxidación de las células, la protección de su sistema inmunitario y la regulación del tracto intestinal. ■

Dr. Hernández

Experto en Ciencias de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD)



consumir alimentos funcionales, ya que los relaciona con la salud. Así, en algunos casos, los consumen con carácter profiláctico (para aumentar las defensas o para prevenir enfermedades cardiovasculares) o para tratar algún problema de salud ya existente como la hipercolesterolemia, el estreñimiento, etcétera.

¿Por qué han dedicado el Día Nacional de la Nutrición a los alimentos funcionales?

La FESNAD dedica el Día Nacional de la Nutrición a los alimentos funcionales con objeto de informar y educar al consumidor sobre este tipo de alimentos de una forma rigurosa y también crítica; para distinguir alimentos funcionales de otro tipo de productos a la luz de la regulación de la UE.



NUTRICIA

GRIFOLS

Abbott Nutrition

