



**Todo aquello que siempre
quiso saber sobre los
alimentos y nunca nadie le
explicó**

Los Alimentos Funcionales

Juan Revenga Frauca

Profesor adjunto Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad San Jorge.

Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas



 Seguir a @juan_revenga

Nutracéuticos

**¿Qué #!@💣☠
es un AF?**

Alimenticias

Vitalimentos

Alicamentos

Nuevos alimentos

Farmalimentos



ALIMENTO FUNCIONAL

Cuando se ha demostrado de manera satisfactoria que posee un efecto beneficioso sobre la salud o sobre el rendimiento, **más allá** de los efectos nutricionales habituales [en ese alimento]



ALIMENTOS FUNCIONALES NO SON...

- ✓ Píldoras
- ✓ Cápsulas
- ✓ Polvos
- ✓ Jarabes
- ✓ Etc.



Los alimentos funcionales han de seguir siendo ante todo **un alimento** y deben demostrar sus resultados **en cantidades** que puedan ser normalmente consumidas en la dieta

SU ORIGEN

- ✓ Primera reseña histórica de AF ⇒ Japón ´80
- ✓ Nace el término de alimentos saludables para uso específico, Foods for Specified Health Use (FOSHU)
- ✓ Rápida expansión por USA ⇒ Gran popularidad.
- ✓ Papel decisivo de la Food and Drug Administration (FDA) para la industria y el público
- ✓ En Europa, mucha polémica ⇒ Ausencia de legislación.
- ✓ Reglamento (CE) número 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



UNREGISTERED :)
downloadhelper.net



Oyatsu Cafe
www.oyatsucafe.com

UN ALIMENTO FUNCIONAL PUEDE SER...

- ☑ Un alimento al que se le ha agregado o eliminado un componente.
- ☑ Un alimento donde la naturaleza de uno o más componentes ha sido variada.
- ☑ Un alimento en el cual la biodisponibilidad de uno o más de sus componentes ha sido modificada.
- ☑ Cualquier combinación de las anteriores posibilidades.
- ☑ **Un alimento natural.**

SU RAZÓN DE SER

- ✓ Preocupación por la salud.
- ✓ Prevención y reducción del riesgo de enfermedades.
- ✓ Preocupación por reducir costes sanitarios.
- ✓ Envejecimiento de la población.
- ✓ Interés por el etiquetado nutricional.
- ✓ El interés de la industria alimentaria.



Alimentos funcionales que ya están en el mercado

Alimentos “sin”
(Gluten, lactosa...)

Con aporte reducido
de calorías

Alimentos
Probióticos

Productos lácteos
modificados

Alimentos
Prebióticos

Enriquecidos
en fitoesteroles

Enriquecidos
en omega-3

Enriquecidos
con antioxidantes

UNA MATIZACIÓN FINAL

Los AF no curan, ni previenen por sí solos

“... la utilización de declaraciones nutricionales y de propiedades saludables no deberá: ... **afirmar, sugerir o dar a entender que una dieta equilibrada y variada no puede proporcionar cantidades adecuadas de nutrientes en general.**” (artículo 3, apartado d)



Ácidos grasos insaturados



Aminoácidos



Vitaminas y minerales



Fitoestrógenos



Fibra dietética



Antioxidantes





Ácidos grasos



Fitoes



minerales



antes



UN ANÁLISIS DE MERCADO INTERESANTE

- ✓ El alimento más enriquecido en omega-3 (una margarina) contiene 528 mg./100g.
- ✓ El pescado azul que menos omega-3 tiene (la trucha) tiene 1473 mg./100g.
- ✓ El salmón fresco tiene 5175 mg./100g.
- ✓ Estos ejemplos suponen un 275% y un 980% más que dicha margarina.



UNA MATIZACIÓN FINAL

Los AF no curan, ni previenen por sí solos

“... la utilización de declaraciones nutricionales y de propiedades saludables no deberá: ... **afirmar, sugerir o dar a entender que una dieta equilibrada y variada no puede proporcionar cantidades adecuadas de nutrientes en general.**” (artículo 3, apartado d)

“... la presentación o la publicidad, deberá incluir asimismo una exposición en la que **se indique** que la enfermedad a la que se refiere la declaración posee **múltiples factores** de riesgo y que la alteración de uno de estos factores de riesgo puede tener o no un efecto benéfico.” (artículo 14, apartado 2)

UNA PREGUNTA FINAL

**¿Qué es más práctico:
consumir alimentos funcionales o seguir un estilo de
vida que funcione?**



Mucha gente canta la letra,

pocas conocen su significado.

¡Muchas gracias
por su atención!
JRF



Juan Revenga Frauca
Profesor adjunto Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad San Jorge.
Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas

