

Alimentos funcionales

Un poco de historia...

Estos alimentos surgieron en los años 80 en Japón, en un principio por la necesidad de suplir las deficiencias nutricionales de la población, como estrategia de controlar los gastos globales en salud y mejorar la [calidad de vida](#), cubriendo ciertas 'deficiencias [pandémicas](#).

En la última década del siglo XX, la preocupación por este tipo de alimentación se hizo internacional, y comenzaron a desarrollarse nuevos conceptos en nutrición, como fruto de nuevos estilos de vida y la preocupación por elevar la calidad de vida de los individuos.

¿Qué son los alimentos funcionales?

Muchas veces nos preguntamos que son o que beneficios aportan a diferencia de los alimentos tradicionales o sanos. La diferencia se establece en que el "alimento funcional", es aquel producto, alimento modificado o ingrediente alimentario, que pueda proveer a la salud beneficios superiores a los ofrecidos por los alimentos tradicionales. El efecto positivo de un alimento funcional puede ser tanto en el mantenimiento del estado de salud como en la reducción del riesgo de padecer una enfermedad, para ello debe incluirse dentro de la dieta diaria equilibrada.

Estos alimentos tienen la característica particular de que algunos de sus componentes afectan funciones del organismo de manera específica y positiva, promoviendo un efecto fisiológico o psicológico más allá de su valor nutritivo tradicional.

¿Y qué diferencia hay con un alimento dietético?

Una de las confusiones más frecuentes es la de identificar un alimento funcional de [alimento dietético](#). Este un alimento diseñado para satisfacer las necesidades nutricionales de un grupo de la población, mientras que el alimento funcional se diseña para satisfacer las necesidades o carencias de toda una población, o a lo sumo de un porcentaje elevado de la misma.

¿Por qué se necesitan los alimentos funcionales?

Actualmente la gente reconoce que llevar un estilo de vida sano, incluida la dieta, puede contribuir a reducir el riesgo de padecer enfermedades, y por lo tanto a mantener el estado de salud y bienestar.

Esta necesidad de contar con alimentos que sean más beneficiosos para la salud, también se encuentra fundamentada por los cambios socioeconómicos y demográficos que se están dando en la población. El aumento de la esperanza de vida, que tiene como consecuencia el incremento de la población anciana y el deseo de mantener calidad de vida, así como el aumento de los costos de salud, han impulsado a los investigadores, a los profesionales de la salud y a la industria alimenticia busquen la manera de controlar estos cambios de forma más eficaz.

Si los alimentos funcionales se combinan con un estilo de vida sano, pueden contribuir de forma positiva a mejorar la salud y el bienestar.

¿Qué se requiere para ser aprobado?

Para que estos productos lleguen al consumidor, es imprescindible pruebas o estudios científicos que validen el o los efectos beneficiosos sobre una función del cuerpo humano, mejorando con

ello el estado de salud y bienestar de los individuos, así también reducir el riesgo aparición de enfermedades.

PREBIÓTICOS, PROBIÓTICOS Y SIMBIÓTICOS.

Los prebióticos son ingredientes no digeribles de la dieta, que estimulan el crecimiento o la actividad de uno o más tipos de bacterias en el colon. Los probióticos son microorganismos vivos que al ser agregados como suplemento en la dieta, favorecen el desarrollo de la flora microbiana en el intestino. Los simbióticos combinan en sus formulaciones la unión de prebióticos y probióticos, lo que permite aprovechar más los beneficios de esa unión.

HARINAS FUENTE DE CALCIO Y MAGNESIO

El calcio y el magnesio son minerales imprescindibles en la nutrición humana.

CALCIO: Es el mineral más abundante del cuerpo humano, se encuentra en mayor proporción en los dientes y los huesos (alrededor del 99%) y el resto está ubicado en los tejidos corporales, las neuronas, la sangre y otros líquidos del cuerpo.

Este mineral tiene un rol importante en el crecimiento, el mantenimiento y la reproducción del cuerpo humano e igualmente ayuda a formar y mantener dientes y huesos sanos. Los niveles apropiados en el consumo de calcio durante toda una vida pueden ayudar a prevenir la [osteoporosis](#). Además interviene en la coagulación de la sangre, la transmisión nerviosa, la relajación y la [contracción muscular](#), al igual que en la liberación de ciertas hormonas.

Las personas que consumen de manera insuficiente calcio durante un período de tiempo prolongado pueden desarrollar deficiencia de este mineral, una afección que lleva a [osteoporosis](#) (enfermedad caracterizada por una fragilidad de los huesos producida por una menor cantidad de sus componentes minerales, lo que disminuye su densidad), pérdida del hueso mandibular (osteonecrosis), [hipertensión](#) y otros trastornos.

El calcio trabaja conjuntamente con otro mineral: el magnesio, para formar nueva masa ósea. Si se han de ingerir suplementos de calcio estos deben combinarse con magnesio en proporción de 2 a 1.

MAGNESIO

La mitad se encuentra localizado en los huesos, y la otra mitad está implicada en procesos celulares.

Sus principales funciones y propiedades son: la activación de vitaminas, enzimas, la formación de estructuras óseas y dentales, proteínas y anticuerpos, el mantenimiento de la viscosidad del líquido sinovial y ayuda en el metabolismo de síntesis de los lípidos. Además, tiene una misión anti-estrés, antitrombótica, antiinflamatoria y cardioprotectora.

Es tal su importancia que se le considera absolutamente imprescindible para un correcto funcionamiento del organismo y, de forma muy especial, del corazón, las arterias, el aparato músculo esquelético y los sistemas nervioso, endocrino y digestivo.

Las premezclas con Agregado de Calcio y Magnesio de la línea Ideal de Molino Victoria S.A. ofrece una combinación perfecta de estos minerales.

Las premezclas ayudan a cubrir parte de las dosis diarias recomendadas de dichos minerales, de una forma diferente rica y no convencional, ya que en su forma natural las harinas no son alimentos fuentes de Calcio y Magnesio.

Esta premezcla con Agregado de Calcio y Magnesio, cubre más del 15% de la dosis diaria recomendada cada 100 g de producto de ambos minerales. Junto una dieta equilibrada y ejercicio físico frecuente, este producto ayuda a prevenir enfermedades como la osteoporosis y a reducir el riesgo de hipertensión.

PREMEZCLA PARA PREPARAR PAN, FUENTE DE PROTEINAS

Las proteínas son elementos indispensables para el crecimiento y construcción de tejidos y órganos del cuerpo humano. No existe proceso biológico que no dependa de alguna manera de su presencia, por lo tanto su papel es fundamental.

Algunas de sus funciones son:

- Son esenciales para el crecimiento, por contener nitrógeno.
- Proporcionan aminoácidos esenciales fundamentales en la síntesis de tejidos.
- Brindan materias primas para la formación de jugos digestivos, hormonas, proteínas plasmáticas, hemoglobina, vitaminas y enzimas.
- Suministran energía.
- Funcionan como amortiguadores

Las proteínas están compuestas por aminoácidos. El organismo no puede sintetizar proteínas si tan sólo falta un aminoácido esencial (son aminoácidos que el organismo no sintetiza, y que deben ser incorporados por la alimentación). Los principales alimentos fuente de aminoácidos esenciales son los de origen animal, por tanto, estas proteínas son de mejor calidad o de mayor valor biológico que la mayoría de origen vegetal, que son deficitarias en uno o más de esos aminoácidos.

La Premezcla Para Elaborar PAN, fuente de proteínas, de la Línea Ideal brinda un alimento completo, que además de ser fuente de energía, de excelente calidad en cuanto a la selección de grasas, aporta proteínas de alto valor biológico como lo son la proteína de la leche y soja.

PREMEZCLA PARA PREPARAR PAN CON FITOESTEROLES

Los fitoesteroles son esteroides de plantas estructuralmente similares al colesterol. Los fitoesteroides

actúan en el intestino para disminuir la absorción de colesterol

El mecanismo de relación entre los fitoesteroles y el descenso de los niveles de colesterol en sangre, ocurre de la siguiente manera: se inhibe la incorporación de colesterol en las [micelas](#) del [tracto gastrointestinal](#), disminuyendo la cantidad general de colesterol absorbida. Esto a su vez podría ayudar a controlar los niveles totales de colesterol, y modificar los niveles de colesterol [HDL](#), colesterol [LDL](#) y Triacilglicérol.

La premezcla para Preparar Pan con Fitoesteroles, de la Línea Ideal, permite incorporar de manera práctica Fitoesteroles.

Junto a una alimentación saludable y actividad física frecuente, este producto ayuda a reducir los niveles de colesterol sanguíneos.

PREMEZCLA PARA PREPARAR PAN MULTICEREAL, CON ADICIÓN DE FIBRAS PREBIÓTICAS.

Los prebióticos son ingredientes no digeribles de la dieta, que producen efectos beneficiosos estimulando selectivamente el crecimiento y/o actividad de uno o más tipos de bacterias en el colon, las que tienen a su vez la propiedad de elevar el potencial de salud del huésped.

Toda fibra dietética llega al intestino grueso sin haber sido transformada enzimáticamente. Las bacterias del colon, con sus numerosas enzimas digestivas de gran actividad metabólica, pueden digerirla en mayor o menor medida dependiendo de su composición química y de su estructura.

Como producto del proceso, se generan ácidos grasos de cadena corta, volátiles y en su mayoría de rápida absorción. Esta reacción trae ciertos beneficios como: suministrar la mayor parte de la energía que necesitan las células de la mucosa colónica; estimular el crecimiento y la diferenciación de estas células, inhibir el crecimiento de las células tumorales, entre otras.

La fibra dietética es la parte de las plantas comestibles que resiste la [digestión](#) y absorción en el intestino delgado humano y que experimenta una fermentación parcial o total en el intestino grueso. Se clasifican en fibra soluble y fibra insoluble.

La fibra soluble es un prebiótico muy fermentable por los microorganismos intestinales, de esta forma favorece el desarrollo de flora bacteriana benéfica de manera selectiva, también aumenta el volumen de las heces y disminuye su consistencia. Además tiene la propiedad de captar agua, y puede disminuir y enlentecer la absorción de grasas y azúcares de los alimentos ([índice glucémico](#)), lo que contribuye a regular los niveles de [colesterol](#) y de [glucosa](#) en sangre. Tiene la cualidad de hacer que el vaciamiento gástrico sea más lento y aumentan su distensión prolongando la sensación de saciedad, lo que provoca una disminución en la absorción de glucosa, lípidos y aminoácidos.

El consumo de Fibra soluble dentro de la dieta diaria tiene varios beneficios, alguno de ellos son: aumento del volumen de las heces al crear residuo sólido y absorber agua lo que produce unas heces más voluminosas y menos consistentes; frente a la obesidad, ya que las dietas ricas en fibra poseen menos calorías en el mismo volumen del alimento; prolongan el tiempo de masticación y por su volumen, ayudan a producir más rápidamente la sensación de saciedad; favorece la absorción de calcio; y por último, las dietas ricas en fibra regulan la absorción de los azúcares y las grasas ingeridas, reduciendo su absorción, lo que disminuye el aporte final de energía.

Un aumento en la ingesta de fibra alimentaria, podría mejorar el control de la [glucemia](#), disminuyendo la hiperinsulinemia y las concentraciones plasmáticas de [lípidos](#) en los diabéticos tipo 2, lo que conferiría un perfil idóneo de protección cardiovascular.

La ingesta de fibra proporciona una menor absorción de colesterol, lo que conlleva a la prevención y tratamiento de las afecciones caracterizadas por niveles elevados de colesterol en sangre.

Al elegir la Premezcla para elaborar Pan Multicereal, se está seleccionando un producto fuente de fibra soluble, que beneficia a nivel del tránsito intestinal, incrementa la absorción de nutrientes y contribuye en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles como son la Diabetes 2, Hipercolesterolemia y Obesidad; siempre que se acompañe de una alimentación equilibrada y saludable y ejercicio físico regular.