

## Importancia de los Alimentos Funcionales

### Importance of functional foods

Karla C. Gress-Mogica<sup>a</sup>

---

#### Abstract:

A functional food can be defined as those natural or processed foods that contain biologically active compounds that in defined, effective and non-toxic amounts provide health benefits in the prevention, management or treatment of chronic diseases or their symptoms. In context, a bioactive compound is defined as those chemical components in functional foods that exhibit biological activity. Therefore, the importance of diet is emphasized, and that is to provide, in quality and quantity, sufficient nutrients to satisfy the basic metabolic requirements of consumers. The main sources of bioactive compounds are fruits, vegetables, legumes, oilseeds, cereals and some beverages, all of which are important to reduce the prevalence of various diseases that the population is facing, such as obesity, diabetes and cardiovascular diseases.

#### Keywords:

Bioactive compounds, Health, Functional food

---

#### Resumen:

Un alimento funcional se puede definir como aquellos alimentos naturales o procesados que contienen compuestos biológicamente activos, que, en cantidades definidas, efectivas y no tóxicas, proporcionan beneficios a la salud en la prevención, manejo o tratamiento de enfermedades crónicas o sus síntomas. En contexto un compuesto bioactivo, se define como aquellos componentes químicos en los alimentos funcionales que presentan actividad biológica. Por ello se hace hincapié en la importancia que tiene la dieta, y es proporcionar, en calidad y cantidad, nutrientes suficientes para satisfacer los requisitos metabólicos básicos de los consumidores. Las principales fuentes de compuestos bioactivos son las frutas, verduras, legumbres, semillas oleaginosas, cereales y algunas bebidas, todos estos alimentos son importantes para disminuir la prevalencia de diversas enfermedades de las cuales se enfrenta mayormente la población como es la Obesidad, Diabetes y Enfermedades Cardiovasculares.

#### Palabras Clave:

Compuestos bioactivos, Salud, Alimento funcional

---

### Introducción

Existen varias definiciones de alimento funcional, pero, en general, se considera como tal a todo alimento que, además de su valor nutritivo, contiene componentes biológicamente activos que aportan algún efecto añadido y beneficioso para la salud y reducen el riesgo de contraer ciertas enfermedades [1].

Los alimentos funcionales cada día ganan más protagonismo en el mercado. Los consumidores, abrumados por un cambio en las políticas de marketing de las empresas dedicadas al mundo de la alimentación, a menudo optan por estos «nuevos» productos sin saber muy bien cómo actúan, si realmente los necesitan y si los resultados que prometen se basan en estudios científicos probados o sólo en Milagros [2].

Desde el punto de vista práctico, los alimentos funcionales pueden ser naturales, o bien aquellos a los que se ha añadido, incrementado su contenido o eliminado algún componente, o bien a los que se ha modificado la naturaleza o biodisponibilidad de alguno de sus componentes, o cualquiera de las combinaciones anteriores [1].

---

<sup>a</sup> Karla Cecilia Gress Mogica, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0002-7839-3794>, Email: [karla\\_gres@uaeh.edu.mx](mailto:karla_gres@uaeh.edu.mx)

Un alimento funcional puede clasificarse en dos grandes grupos: naturales y procesados [Tabla 1].

<b>Naturales</b>	<b>Procesados</b>
Contienen sustancias beneficiosas de forma natural.	Eliminan, añaden o incrementan un componente (leche deslactosada)
Ejemplo: Pescado o chía, por su alto contenido en omega -3.	-Sustituyen un componente por otro (sustituyen sacarosa por edulcorantes no calóricos). Alteran la disponibilidad metabólica (huevo con mayor disponibilidad de ácidos grasos).

Por lo anteriormente mencionado, cabe mencionar que el principal papel de la dieta es proporcionar, en calidad y cantidad, nutrientes suficientes para satisfacer los requisitos metabólicos básicos de los consumidores. Las principales fuentes de compuestos bioactivos son las frutas, verduras, legumbres, semillas oleaginosas, cereales y algunas bebidas. Estos alimentos, son extremadamente útiles en disminuir la prevalencia de numerosas enfermedades crónicas vinculadas a niveles elevados de mediadores pro inflamatorios tales como desordenes neurodegenerativos, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y varias clases de cáncer debido, a que contienen vitamina C, polifenoles, carotenoides, tocoferoles y otros fitoquímicos antioxidantes [3].

Por otra parte, resulta oportuno mencionar que los hábitos de vida y consumo alimentario se desarrollan desde la infancia y comienzan a afianzarse en la adolescencia y la juventud y por ello es importante que en cierta edad ellos identifiquen y seleccionen que alimentos son de buena calidad nutricional y cuales no [4, 5].

Es importante aumentar el consumo de alimentos funcionales naturales como frutas, vegetales, legumbres, frutos secos y semillas oleaginosas ya que son cruciales para asegurar una ingesta adecuada de nutrientes y compuestos bioactivos [6].

## Referencias

- [1] Beltrán de Heredia MR. Alimentos funcionales. Rev. Farmacia Profesional. 2016; 30(3): 12–14.
- [2] Gimeno Creus E. Alimentos funcionales: ¿alimentos del futuro? Facultad de Farmacia. 2003; 22(7): 69–71.
- [3] Saini R, Nile S, Park S. Carotenoids from fruits and vegetables: Chemistry, analysis, occurrence, bioavailability and biological activities. Food Res Int 2015; 76: 735-750.
- [4] Burriel F, Serrano R, Vico, C, Milla M, García M. Food habits and nutritional assessment in a university population. Nutr Hosp 2013; 28: 5-7.

- [5] Zamora I , Barboza Y. Consumo de alimentos funcionales por estudiantes universitarios Ecuatorianos. Anales Venezolanos de Nutrición. 2020; 33(1): 14–23.
- [6] Jongenelis M, Scully M, Morley B, Pratta S. Vegetable and fruit intake in Australian adolescents: Trends over time and perceptions of consumption. Appetite 2018; 129: 49–54