

## Tercera (y última) decena de preguntas sobre Nutrición

- ¿Qué relación tienen los fitoestanoles y los fitoesteroles con el colesterol?. ¿Existen sustancias vegetales con efectos de hormonas sexuales femeninas?
- ¿Cómo podemos escoger acertadamente entre un alimento funcional o uno natural?
- Los yogures pasteurizados, ¿se pueden considerar como probióticos?
- Si queremos enriquecer nuestra ingesta en ácidos omega-3, ¿cómo lo podemos hacer de un modo eficaz y económico?. ¿Es posible conseguirlo mediante alimentos naturales?
- ¿Tienen una reglamentación y un control adecuado los aditivos alimentarios?. ¿Existen pruebas para considerar que su consumo no perjudica a la salud?
- ¿Puedo conocer fácilmente los diferentes nutrientes, rendimiento energético, contenido en minerales y vitaminas de los alimentos que solemos consumir?
- ¿A qué sustancias concretas corresponden las siglas de unas pocas letras y números que aparecen como aditivos en las etiquetas de los diferentes preparados alimenticios?
- ¿Me debo hacer un análisis genómico que me permita tener unas pautas individualizadas nutricionales preventivas y/o curativas?
- ¿Es completo nuestro conocimiento de la ciencia de la Nutrición?. ¿En qué parcelas cabe suponer se harán importantes descubrimientos en el futuro?
- ¿Qué papel tiene nuestro cerebro en la Nutrición?. ¿Cuántos neuropéptidos, hormonas y sustancias similares intervienen en el proceso?.