



LA NUTRICIÓN ES CON-CIENCIA

José Antonio Lozano Teruel
con la colaboración de
Pilar Roca Salom y Julián Castillo Sánchez



Título: *La Nutrición es Con-Ciencia*
Autor: José Antonio lozano Teruel
Murcia. Universidad de Murcia. Servicio de Publicaciones.
Imagen de portada: "Las naranjas bordes". de Pedro Cano
320 p.
Serie: Salud
ISBN: en trámite

2ª Edición Noviembre - 2011

Reservados todos los derechos. De acuerdo con la legislación vigente, y bajo las sanciones en ella previstas, queda totalmente prohibida la reproducción y/o transmisión parcial o total de este libro, por procedimientos mecánicos o electrónicos, incluyendo fotocopia, grabación magnética, óptica o cualesquiera otros procedimientos que la técnica permita o pueda permitir en el futuro, sin la expresa autorización por escrito de los propietarios del copyright.

© de los textos: José Antonio Lozano Teruel
© de las recetas: Raimundo González Frutos
Juan Luis Buitrago Pina



Depósito Legal: MU-689-2011
Impreso en España | Printed in Spain

Imprime: GLG Creativos.



Libro “La Nutrición es conciencia” José A. Lozano Teruel

Capítulo 7. ADITIVOS Y MODIFICACIONES EN RESUMEN...

- **Alimentos Funcionales** son los alimentos o componentes en la dieta que pueden aportar un beneficio para la salud más allá de la nutrición básica.
- Pueden ser naturales o preparados industrialmente con los aditivos oportunos.
- Es un sector de rápido crecimiento mundial, aproximadamente un 15% de incremento anual sostenido desde hace algunos años.
- La relación de posibles efectos beneficiosos abarca un gran conjunto de funciones y enfermedades.
- La lista de aditivos o componentes de los alimentos funcionales responsables de su efecto saludable es muy extensa y variada.
- Los alimentos probióticos contienen ingredientes alimentarios microbianos vivos que, al ser ingeridos en cantidades suficientes, ejercen efectos beneficiosos sobre la salud de quien lo consume.
- Los alimentos prebióticos contienen elementos no digeribles pero que poseen un efecto positivo sobre la población bacteriana del colon.
- Se denomina alimento “simbiótico” a la asociación de un probiótico con un prebiótico.
- Los fitoestanoles y fitoesteroles son esteroides vegetales con estructura similares a la del colesterol que ejercen una función inhibitoria sobre la absorción del colesterol ingerido en la dieta.
- Los fitoestrógenos reciben este nombre porque poseen unas estructuras semejantes a las de las hormonas estrogénicas pero son de origen vegetal.

- Las fibras dietéticas ejercen diversos efectos favorables digestivos y metabólicos.
- Un nutraceutico es un alimento, suplemento dietético o alimento medicinal que ejerce un beneficio médico para la salud incluyendo su posible acción preventiva.
- Una alimentación adecuada, variada y equilibrada suele ser suficientemente funcional en si misma y no necesita de adiciones específicas.
- La profusión de términos usados para describir o definir los efectos saludables de la dieta consiguen introducir un grado elevado de confusión en el consumidor normal.
- Las normativas europeas aún no han conseguido que los alimentos posean etiquetas informativas suficientemente informativas.
- Los aditivos alimentarios son múltiples y su uso está relativamente bien regulado y controlado por las normativas europeas.
- La Nutrición es una Ciencia con grandes retos a resolver. Es de esperar que en el futuro tengan un gran desarrollo parcelas específicas como la de la Nutrigenómica.



Libro “La Nutrición es conciencia” José A. Lozano Teruel

Capítulo 7. ADITIVOS Y MODIFICACIONES NUESTRAS RECOMENDACIONES

- Los alimentos naturales, aparte de su función nutritiva y energética pueden ejercer efectos negativos, neutros o positivos sobre la salud. Debemos estimular el consumo de los saludables y restringir el de los peligrosos.
- Los alimentos pueden ser modificados con la finalidad de hacerlos más saludables (alimentos comerciales funcionales) o de modificar otras propiedades no directamente relacionadas con la salud: consistencia, color, potenciación de sabor, etc. Siempre el aspecto saludable debe prevalecer sobre cualquiera otro.
- Un alimento funcional comercial no siempre es más saludable que otro alimento natural saludable en sí mismo. Para realizar una correcta evaluación deberemos conocer las concentraciones respectivas de los componentes presuntamente saludables.
- Estudie con atención las etiquetas de los alimentos para ver composiciones y concentraciones. Los precios de los alimentos comerciales funcionales son, a veces, hasta un 95% superiores a los de los naturales y su efecto saludable podríamos obtenerlo con la ingesta de alimentos naturales mucho más económicos.
- Los yogures y otros productos lácteos pasteurizados no deben ser considerados alimentos probióticos pues el proceso de pasteurización mata las bacterias vivas que contienen.
- Si obtiene resultados positivos para su salud con el consumo de probióticos sea constante en su utilización pues las bacterias probióticas no se convierten permanentemente en parte de la microflora intestinal.
- Si desea regular su colesterol antes de lanzarse al consumo de preparados de fitoesteroles compruebe que la causa no es endógena ya que los fitoesteroles de la dieta reducen la absorción intestinal del colesterol tomado en la dieta, pero no afectan la producción del biosintetizado por nuestras células.

- Con el consumo de preparados nutracéuticos hay que hacer las mismas recomendaciones que respecto a los alimentos comerciales preparados. Compare su concentración y precio pues, posiblemente, podría ser sustituido ventajosamente por un alimento funcional adecuado.
- No se deje llevar por la publicidad respecto a efectos espectaculares de ningún preparado nutracéutico o alimento de diseño. Si tiene alguno siempre se expresará a largo plazo, nunca de un modo inmediato.
- Por el contrario, adopte una postura de razonable incredulidad ante la frecuente expansión de noticias catastrófistas respecto al peligro de ciertos aditivos alimentarios. En esta parcela, las normativas europeas protegen eficazmente al consumidor.
- Comienzan a crearse empresas y a ofrecerse servicios nutrigenómicos mediante los cuales, a un precio muy elevado, se ofrece la posibilidad de hacer un análisis genómico personalizado al interesado para poder suministrarle unas pautas nutricionales preventivas y/o curativas de diferentes enfermedades. Efectivamente, algún día, podrá ser ello posible, pero por ahora no existen suficientes bases científicas para realizar esos ofrecimientos. No se fie de ellos.

