



## 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.

