



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.