



Además de aportar nutrientes, han demostrado científicamente afectar beneficiosamente a una o varias funciones del organismo proporcionando un mejor estado de salud.

Los nuevos estilos de vida, la falta de tiempo para la actividad física y para cocinar, así como el abandono de hábitos de alimentación tradicional como la dieta mediterránea, hacen que se produzcan desequilibrios alimentarios que no garantizan la adecuada ingesta de nutrientes recomendada por los especialistas en nutrición. El concepto de alimento funcional viene a compensar por un lado estos desequilibrios y, por otro, la mayor demanda de comida sana que previene enfermedades y que mejora nuestra salud e imagen, pero...

EL CONSUMO DE ALIMENTOS FUNCIONALES debe realizarse en cantidad similar a la de los alimentos convencionales y como parte de una dieta diaria sana, variada y equilibrada.

Están especialmente indicados en circunstancias concretas como personas con estados carenciales, intolerancias o alergias a determinados alimentos, personas con necesidades nutricionales especiales (embarazadas, niños, personas mayores, deportistas de élite) o personas con riesgo de padecer enfermedades gastrointestinales, cardiovasculares, diabetes, osteoporosis, etc.

LA REGULACIÓN DE LOS ALIMENTOS FUNCIONALES

La regulación de las condiciones de higiene, seguridad y etiquetado es la misma para todo tipo de alimentos.

Además se exige que presenten un etiquetado nutricional completo con el contenido del alimento y los efectos beneficiosos que producen sobre la salud siempre sustentados científicamente, el aporte real de cada componente, el porcentaje de la ingesta diaria los posibles riesgos por ingesta excesiva y la población a la que se dirige. En ningún caso podrán atribuirles propiedades de curación de enfermedades, recomendaciones médicas, o que puedan inducir a error al consumidor.

<http://www.comunidad.madrid/servicios/salud/declaraciones-nutricionales-propiedades-saludables-alimentos>

¿QUÉ ALIMENTOS SE CONSIDERAN FUNCIONALES?

Alimentos tradicionales de la dieta mediterránea como el aceite de oliva, los tomates, las legumbres o el pescado y otros como los frutos secos (especialmente nueces), frutas, verduras, chocolate, o cerveza.

Alimentos a los que se les incrementa la concentración de algún ingrediente (calcio, vitamina C, ácido fólico)

Alimentos a los que se les elimina algún componente (gluten, lactosa, grasa saturada)

Alimentos a los que se les añade algún componente ("omega 3")

Alimentos a los que se les sustituye un componente por otro (grasas saturadas por aceite de oliva)