

Educación y Prevención Te Informa

¿Qué son alimentos funcionales? ¿Para qué sirven?

En la actualidad cada vez son más los consumidores conscientes del poder de la nutrición para cuidar su cuerpo y su efecto beneficioso sobre el sistema inmunológico, las funciones del cerebro, la capacidad y desempeño en el trabajo y el rendimiento deportivo. Por eso, buscan en el mercado aquellos productos o alimentos funcionales que contribuyan a su salud y bienestar. Estos alimentos funcionales (AF) son aquellos alimentos elaborados para cumplir una función específica, como puede ser el mejorar la salud o reducir el riesgo de contraer enfermedades. Los AF tienen la característica particular de que algunos de sus componentes afectan funciones del cuerpo humano de manera específica y positiva; proporcionando salud y promoviendo un efecto de bienestar físico más allá de su valor nutritivo tradicional. Por ejemplo, el componente llamado probiótico (que se encuentra en el yogur) ayuda a mejorar las funciones gastrointestinales. La gran mayoría de los alimentos que tienen componentes funcionales son de origen vegetal.

Otros ejemplos de estos componentes funcionales son:

1. Carotenoides – este componente otorga el color amarillento, rojizo o verde a las frutas y vegetales. Transforma la vitamina A en el organismo. También actúa como potente antioxidante al neutralizar los radicales libres que dañan las células



del cuerpo, pudiendo reducir el riesgo de cáncer. Fuentes: zanahorias, espinacas, tomate, batata mameya, mangó, lechuga romana y brécol.

2. Flavonoides – colorantes naturales de los vegetales con acción anti-inflamatoria y diurética. Protegen la salud de las arterias y el corazón y reducen el riesgo de cáncer. Fuentes: china, toronja, limón, cebolla, uva, acerola y manzana.

3. Antocianinas – componente similar a los flavonoides que otorgan el color rojo o morado a algunos frutos. Ayudan a bajar el colesterol, mejoran la visión y tienen propiedades antisépticas urinarias. Fuentes: uva negra, fresas, arándanos (“cranberries”), granadas y todo tipo de moras.

Aunque este tipo de alimento funcional puede proporcionar beneficios a la salud más allá de la nutrición básica, se recomienda que el consumo de estos alimentos deba ser parte de una dieta balanceada y en ningún caso se debe utilizar como un sustituto de la misma. Visite la nutricionista – dietista para más información de cómo incluir los alimentos funcionales en su dieta.

Sus Recursos:

My Humana

humana.com/about/
myhumana
Información de Salud,
Beneficios y Medicamentos

Calidad Humana

Programa de Manejo de
Condiciones
1-877-589-2819

Humana Beginnings

Programa de Educación
Prenatal
1-866-488-5992

Personal Nurse

Programa de Manejo de Casos
1-866-488-5992

¡Visítenos en la Internet!

Humana.pr

Contáctenos:

Dpto. Educación y Prevención
383 Ave. F.D. Roosevelt
San Juan, PR 00918-2131 Tel.
787-622-5986

Humana