

# Alimentación funcional y suplementos funcionales

## Alimentación y nutrición básica

La función de los alimentos es proporcionar al cuerpo humano todos los nutrientes necesarios para que su función normal satisfaga sus necesidades energéticas (carbohidratos y lípidos) y sus necesidades estructurales (proteínas). Básicamente, se debe proporcionar alimentos de todos los grupos para lograr una nutrición básica que evite cualquier tipo de deficiencias nutricionales.

Sin embargo, se ha encontrado que no existe una dieta adecuada. Los estudios de los hábitos gastronómicos de diferentes países muestran que cada cultura tiene una tendencia a sufrir una u otra morbilidad y está protegida de otras morbilidades.

Así es como la idea de investigar los efectos beneficiosos de ciertos alimentos en los seres vivos, estudiando qué nutrientes y qué ingredientes biológicamente activos pueden ayudarnos a mejorar nuestra salud y/o prevenir enfermedades.

Los consumidores europeos están muy interesados en comprender la relación entre estilo de vida, alimentación y salud. Cada vez más creencias y evidencia científica muestran que una dieta saludable ayuda a prevenir la aparición de enfermedades y ayuda a mantener una buena salud física y mental.

## Nutrición óptima

Cuando buscamos la mejor nutrición para ayudarnos a retrasar el envejecimiento y las enfermedades, las frutas, verduras y granos enteros se vuelven cada vez más importantes, sus ingredientes biológicos activos (ácidos grasos, flavonoides, terpenos, fibra, vitaminas), minerales, Probióticos...) han demostrado tener importantes efectos antioxidantes y antienvjecimiento.

Al tomar alimentos funcionales y un estilo de vida saludable, las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, la osteoporosis o las enfermedades reumáticas serán ciertas patologías que pueden prevenir o retrasar su aparición.

## **Alimentos funcionales**

Podemos decir que los alimentos funcionales se refieren a los alimentos que se comen como parte de la dieta ordinaria, que contiene ingredientes biológicamente activos que tienen beneficios para la salud y reducen el riesgo de enfermedades.

Algunos ejemplos de alimentos funcionales incluyen alimentos que contienen ciertos minerales, vitaminas, ácidos grasos o fibra dietética, alimentos a los que se han agregado sustancias biológicamente activas (como fitoquímicos u otros antioxidantes) y probióticos con bacterias vivas. Microorganismos beneficiosos.

La mayoría de las verduras, frutas y cereales, así como la margarina, los huevos y los productos lácteos modificados serían un ejemplo de ello.

## **Suplementos funcionales**

Para satisfacer la demanda de alimentos saludables que nos ayuden a prevenir enfermedades y mantener la salud, proporcionamos una serie de suplementos nutricionales elaborados con alimentos funcionales en los que las personas están más interesadas y se pueden incorporar fácilmente a nuestra dieta diaria.

Los suplementos funcionales son parte de una dieta equilibrada, tienen un estilo de vida saludable y pueden mejorar la salud y / o prevenir ciertas enfermedades. Por lo tanto, es muy importante transmitir a los consumidores los beneficios que aportan a la salud, para que puedan comprender completamente la situación a fin de elegir mejor los alimentos para comer.