



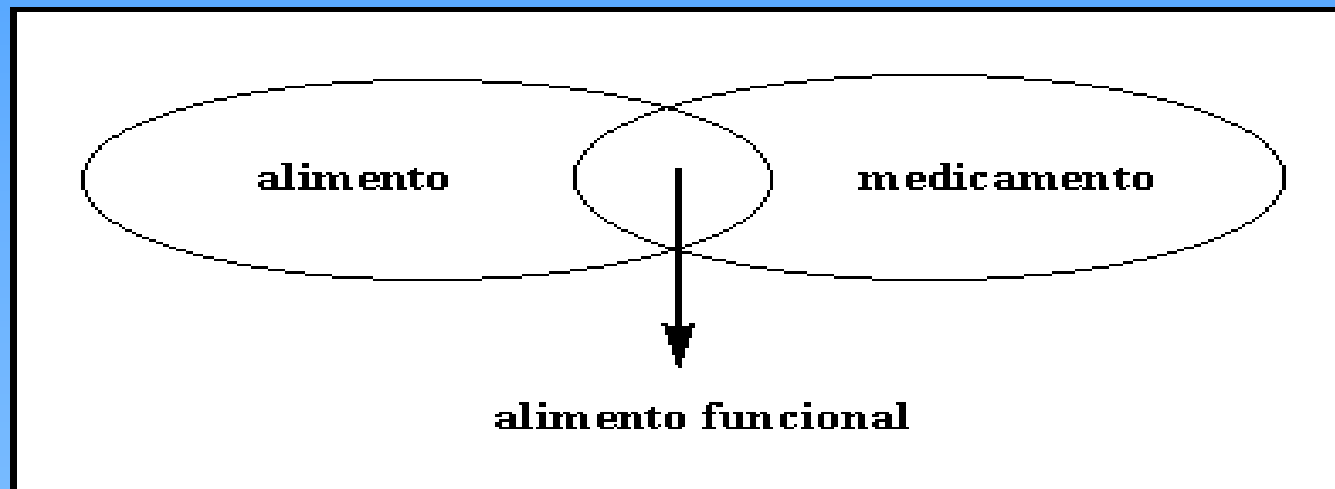
Coordinadora Carmen Cid Manzano
Premio Innovación Educativa. Xunta de Galicia 2004
(Metodoloxía Webquest. Tarefa realizada por alumnado 2º Bacharelato)
I.E.S. Otero Pedrayo. Ourense.

ALIMENTOS FUNCIONALES

"Cualquier alimento que en forma natural o procesada, además de sus componentes nutritivos, contiene componentes adicionales y que se ha demostrado afectan de forma beneficiosa una o mas funciones específicas en el cuerpo, de manera que proporcionan un mejor estado de bienestar y salud o la reducción de riesgo de una enfermedad".

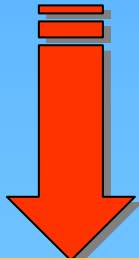
(ILSI, 1999)

ALIMENTOS FUNCIONALES





PROPIEDADES NUTRICIONALES



"aporta proteínas, glúcidos, lípidos, fibra, vitaminas y minerales"

PROPIEDADES "FUNCIONALES"



Favorecen una función



Reducen riesgo enfermedad

HISTORIA DE LOS ALIMENTOS FUNCIONALES

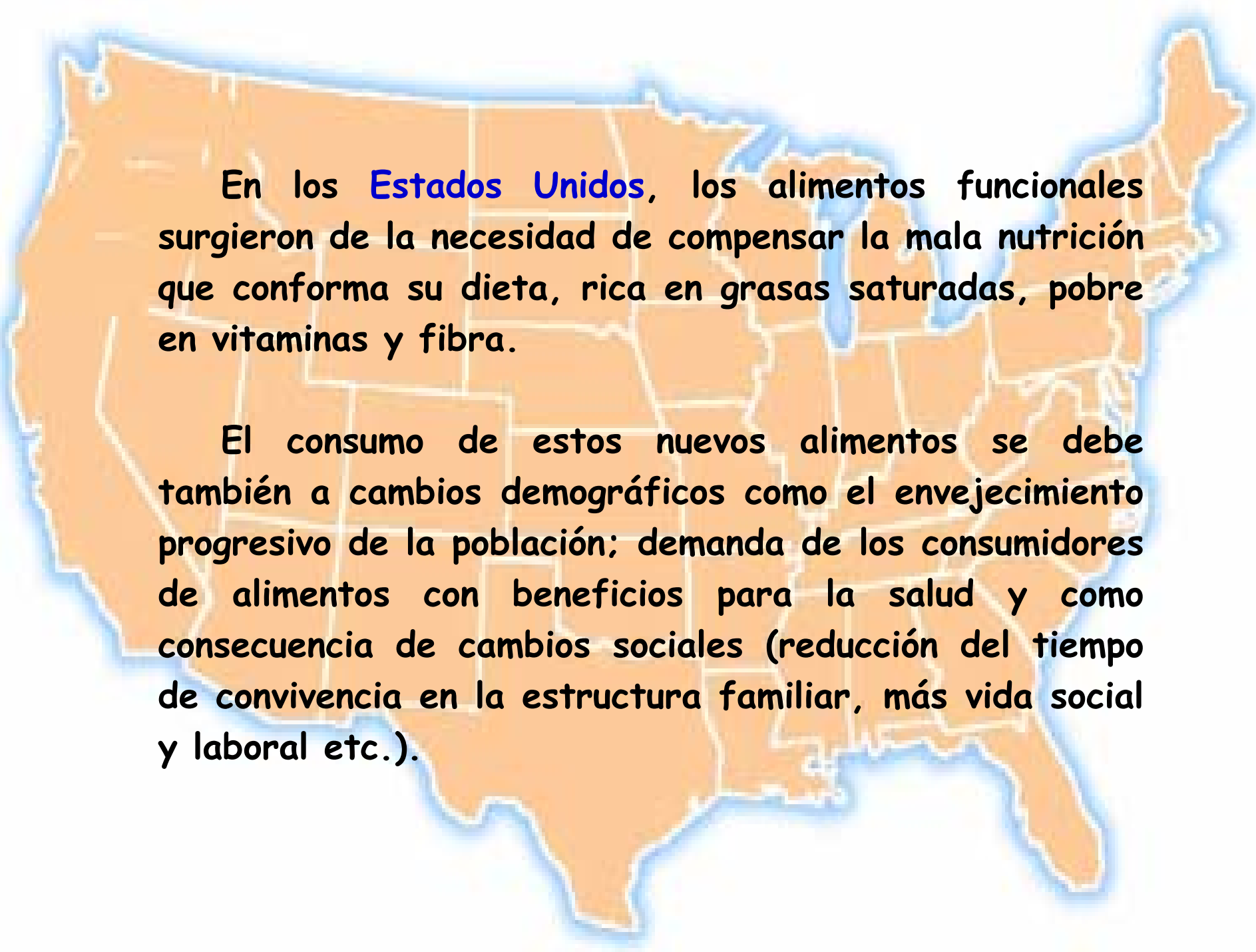
*"Que la alimentación sea tu única medicina y
que la medicina sea tu alimentación".*

Hipócrates



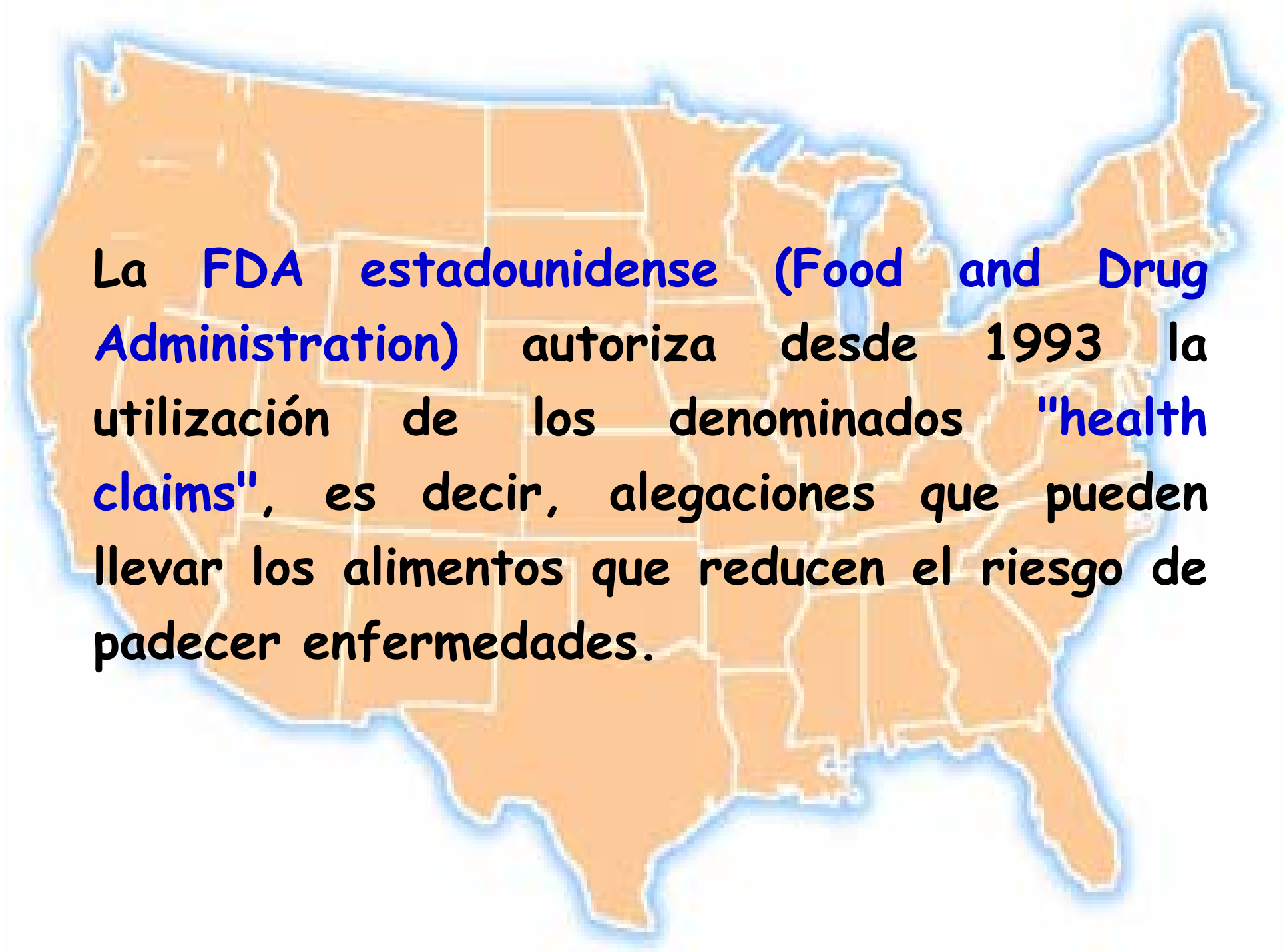
La idea de los alimentos funcionales se desarrolló en Japón durante la década de los ochenta, en respuesta a la necesidad de reducir el alto costo que suponían los seguros de salud en una población cada vez más envejecida.

Japón es el único país que ha aprobado un proceso regulador específico para los alimentos funcionales conocido como FOSHU (*foods for specified health use*) o alimentos de uso específico para la salud. .

A stylized map of the United States, colored in a light orange or tan hue, with white outlines for the state borders. The map is positioned in the background of the slide, behind the text.

En los **Estados Unidos**, los alimentos funcionales surgieron de la necesidad de compensar la mala nutrición que conforma su dieta, rica en grasas saturadas, pobre en vitaminas y fibra.

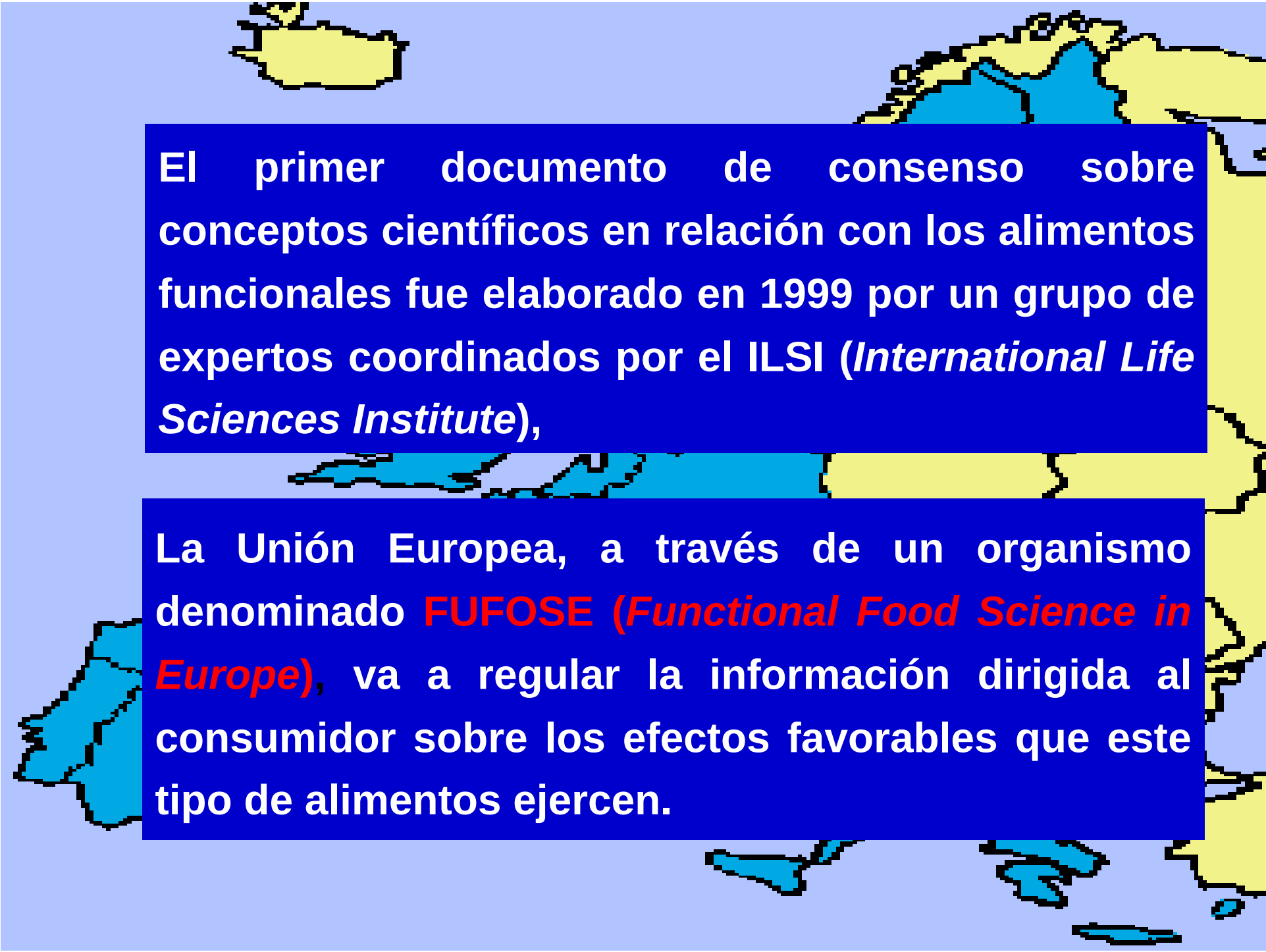
El consumo de estos nuevos alimentos se debe también a cambios demográficos como el envejecimiento progresivo de la población; demanda de los consumidores de alimentos con beneficios para la salud y como consecuencia de cambios sociales (reducción del tiempo de convivencia en la estructura familiar, más vida social y laboral etc.).



La FDA estadounidense (Food and Drug Administration) autoriza desde 1993 la utilización de los denominados "health claims", es decir, alegaciones que pueden llevar los alimentos que reducen el riesgo de padecer enfermedades.



En **Europa** la historia de este tipo de alimentos se remonta a las primeras prácticas de enriquecer con vitaminas y minerales determinados alimentos, así como a la práctica de incluir ciertos ingredientes en productos alimenticios, con objeto de complementar alguna deficiencia de la población (por ejemplo la sal iodada).



El primer documento de consenso sobre conceptos científicos en relación con los alimentos funcionales fue elaborado en 1999 por un grupo de expertos coordinados por el ILSI (*International Life Sciences Institute*),

La Unión Europea, a través de un organismo denominado **FUFOSE** (*Functional Food Science in Europe*), va a regular la información dirigida al consumidor sobre los efectos favorables que este tipo de alimentos ejercen.

TIPOS DE ALIMENTOS FUNCIONALES O *ALICAMENTOS*

o **Alimentos enriquecidos:** aquellos a los que se le añaden ingredientes nutricionales como vitaminas, minerales, omega-3, fibra, fitoesteroles...

o **Alimentos funcionales de acción concreta:** diseñados para generar un efecto muy específico, como: la pérdida de peso, dieta diabéticos, disminución de la hipertensión...

o **Alimentos "sin":** en esta tipología se encuadrarían los alimentos ecológicos, bebidas sin cafeína, sin alcohol, alimentos sin aditivos...

TIPOS DE ALIMENTOS FUNCIONALES O *ALICAMENTOS*

o **Alimentos Probióticos:** aquellos que contienen microorganismos vivos, que tienen efectos beneficiosos sobre la salud.

o **Alimentos Prebióticos:** que contiene sustancias no digeribles que sirven de sustrato a microorganismos beneficiosos.

o **Alimentos con efecto Simbiótico:** que obtienen gracias a la unión de probióticos y prebióticos.

ALIMENTOS

ENRIQUECIDOS

CON VITAMINAS Y MINERALES



Tanto las vitaminas como los minerales son nutrientes esenciales para el buen funcionamiento del organismo y para un adecuado crecimiento y desarrollo. Un aporte dietético insuficiente da lugar a carencias, y en situaciones extremas a enfermedades.

Leche Pascual Calcio, enriquecida en Ácido Fólico



Leche Pascual Calcio está enriquecida en Ácido Fólico (Vitamina B9), que tomado **antes y durante el embarazo, es beneficioso contra la espina bífida y ayuda al desarrollo y la protección del sistema nervioso del bebé.**



1 vaso (250 ml) de Leche Pascual Calcio te aporta el 37,5% CDR* de ácido fólico.

* Cantidad Diaria recomendada.

**LECHE
PASCUAL
UPERISADA
CALCIO**

LO NATURAL
ES CUIDARSE

VITAMINAS

MINERALES

El calcio es esencial para evitar la desmineralización de los huesos y favorecer el desarrollo de la masa ósea.

CON VITAMINAS Y MINERALES

En la actualidad son muy frecuentes los alimentos enriquecidos con vitaminas y minerales, pero tenemos que tener en cuenta, que el exceso de estos micronutrientes puede resultar perjudicial para la salud.

HAY MUCHOS ALIMENTOS NATURALES QUE TIENEN VITAMINAS Y CON UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA NO SE NECESITAN ALIMENTOS ENRIQUECIDOS.

ENRIQUECIDOS CON

fibra es tan fácil
como tomar la
leche que más
me gusta."



www.CentralLecheraAsturiana.es

La fibra:
imprescindible para la salud.

La fibra es un elemento básico que regula el funcionamiento del organismo, equilibrando los procesos digestivos y además favoreciendo el tránsito intestinal. Otros beneficios asociados a la fibra son que proporciona sensación de saciedad, actúa como regulador de las grasas y previene patologías intestinales. La fibra es, en definitiva, un ingrediente benefactor para la salud y el mantenimiento de la línea.

La leche:
con el sabor único de la mejor leche de Asturias.

La semidesnatada de Central Lechera Asturiana, enriquecida con vitaminas A y D, conserva todas las cualidades nutricionales necesarias para nuestra dieta. Y mantiene el sabor incomparable de la leche más pura y la calidad única que sólo los pastos de Asturias y el trabajo de nuestros ganaderos te pueden ofrecer.

En nombre de Central Lechera Asturiana gracias por creer en nuestra Leche con Fibra.

Fibra soluble:
la solución de Central Lechera Asturiana.

La fibra presente en otros alimentos que hay en el mercado tiene un origen cereal e insoluble. En Central Lechera Asturiana hemos añadido fibra de origen vegetal, que se encuentra de forma natural en frutas y verduras. Mediante un tratamiento se la convierte en pequeñas partículas solubles, pudiendo ser añadida con facilidad a la leche sin que apenas se note en su sabor y textura.

Central Lechera Asturiana con Fibra:
lo último en leche es lo último en fibra.

Central Lechera Asturiana con Fibra soluble es un alimento para todas aquellas personas que quieren disfrutar de forma saludable de una dieta equilibrada y rica en fibra. Su consumo diario mejora el funcionamiento de nuestro aparato digestivo sin renunciar a nuestros hábitos alimenticios.

CENTRAL LECHERA
ASTURIANA

¿Cuánta fibra
debemos consumir?

La OMS recomienda 30g diarios
como mínimo



Fibra insoluble

Está formada por celulosa, hemicelulosa y lignina.

Se encuentra en alimentos como: salvado de trigo (cascarilla), cereales integrales y sus derivados, verduras crudas y frutas.

Fuentes de
fibra insoluble



Fibra soluble

La fibra soluble está formada por carbohidratos conocidos como gomas, pectinas y mucílagos.

Se encuentra en frutas cítricas, membrillo, manzana, plátano, fresa, avena, etc.



Algunos ponen el énfasis de las **fibras solubles** en los aspectos nutricionales, como ***fibras prebióticas***.

Esta fibra es fermentada por la microflora intestinal beneficiosa, principalmente por las bifidobacterias. Diversos estudios muestran que la ingestión de cantidades moderadas de fibra soluble ofrece un aumento significativo de las bifidobacterias útiles, a la vez que inhibe las bacterias no deseables.



Leche desnatada con fibra soluble

La **inulina** y la **oligofructosa** son fibras solubles, muy fáciles de incorporar a la leche.

La incorporación de la **oligofructosa** conduce a la mejora del sabor, reemplazaría al azúcar.

La **inulina** permiten una mejora significativa en la textura y en el sabor de productos escasos en grasas. La inulina proporciona la misma sensación bucal que la grasa.



Leche desnatada con fibra soluble

En este tipo de producto, el aporte neto de fibra no es cuantitativamente significativo (2 g por vaso de 200ml),

Resulta interesante en regímenes de adelgazamiento o en personas que necesariamente deben tomar poca grasa por necesidades especiales y que no les agrada la leche desnatada tradicional.

PRODUCTOS ENRIQUECIDOS EN FITOESTEROLES

¿Necesitas bajar el colesterol?

Científicamente probado. Más de 600 estudios lo avalan.

Dos rebanadas diarias de pan con Flora pro.activ (20-25g) como parte de una dieta sana y equilibrada que incluya frutas y verduras **ayuda a reducir el colesterol entre un 10% y un 15% en sólo 3 semanas. Flora pro.activ contiene fitosteroles, ingredientes naturales que ayudan a disminuir la cantidad de colesterol que absorbe el organismo.** Tiene un sabor delicioso y es fácil de usar en bocadillos, sobre tostadas, pastas y verduras.



Primer alimento funcional para reducir el colesterol aprobado por la Unión Europea, que garantiza su seguridad y eficacia. * Decisión de la Comisión 24/07/2000 reglamento (CE) n° 258/97.



Para solicitar más información, llamar al 902 114 909 o visitar nuestra página web www.floraproactiv.com

PRODUCTOS ENRIQUECIDOS EN FITOESTEROLES

Los **fitoesteroles** son sustancias vegetales que al aportarlos a la dieta, la absorción de las LDL, "colesterol malo", en el intestino se bloquea.

Sin embargo, el consumo de fitoesteroles puede asociarse a determinados desequilibrios, tales como la reducción de provitamina A y deficiente absorción de vitaminas solubles en grasa. Una dieta variada compensa las disminuciones, pero conviene controlar la ingesta en personas con necesidades nutritivas elevadas como embarazadas, niños, madres lactantes...



Los fitoesteroles se encuentran de modo natural en almendras, nueces, pipas de girasol, cereales de grano entero y aceites vegetales (en especial, virgen de 1ª presión en frío).

ENRIQUECIDOS
CON

ACIDOS GRASOS
OMEGA



Los ácidos grasos **Omega-3**, y esencialmente el denominado DHA, son esenciales, entre otros, porque:

- Contribuyen a mantener el **equilibrio de grasas** en la sangre.
- Participan en el **desarrollo cerebral**, el buen funcionamiento de los **ojos** y del **sistema nervioso** y la capacidad de **aprendizaje** durante todas las etapas de crecimiento **del niño**.
- Es muy importante para el correcto **desarrollo** del **feto**.
- Produce efectos muy beneficiosos en **inflamaciones y articulaciones**.

Ahora es posible obtener estos ácidos grasos a través de alimentos enriquecidos como el pan 5 cereales Omega-3 de Bellsolà. Este pan está compuesto de harina de trigo, salvado de trigo, harina de centeno, copos de avena, girasol pelado, linaza marrón, sésamo-ajonjolí y harina de soja. Esto le otorga a este pan no solamente las

propiedades de estos cereales, sino un sabor, color y aroma inigualables; aportando todos los nutrientes del pan y, además, los de los Omega-3. Por cada 100 gramos de pan 5 cereales Omega-3 tenemos 1,68 gramos de ácidos grasos poliinsaturados, de los que 210,5 mg son del tipo Omega-3.

Los ácidos grasos poliinsaturados (varios dobles enlaces) de los alimentos pertenecen fundamentalmente a dos series:

- a) Omega 6** (cuando el primer doble enlace está en sexta posición) el principal representante es el **ácido linoleico** (esencial), que se encuentra en los aceites de semillas (girasol, maíz, etc.).
- b) Omega 3:** los pescados, principalmente los azules (atún, bonito, caballa, sardina, etc.), tienen ácidos grasos poliinsaturados esenciales omega-3 (primer doble enlace en posición 3). Son hipotrigliceridemiantes y poseen una acción antiagregante y vasodilatadora.





OMEGA 6

Ayuda a reducir la grasa corporal. Contiene **Tonalín** (Ácido Linoleico Conjugado) que es una sustancia natural que inhibe la lipogénesis (formación de tejido graso) y favorece la lipólisis (transformación de grasas en energía).

¿Qué es la soja?



Es una leguminosa muy parecida a las semillas de las lentejas, principal fuente de proteínas de los pueblos asiáticos.

VALOR NUTRICIONAL DE LA SOJA

Esencialmente contiene proteínas, lípidos, glúcidos y minerales. También contiene isoflavonas y fitoestrógenos

El germen de soja tiene una densidad de nutrientes relativamente baja. Son fundamentalmente el grano y sus productos derivados los que resultan ser una apreciable fuente de proteínas y de fibra soluble e insoluble.

La soja contiene todos los aminoácidos esenciales necesarios para cubrir los requerimientos del ser humano. Su patrón de aminoácidos es uno de los más completos dentro de las proteínas vegetales y es muy similar al de las proteínas animales de alta calidad, con excepción de los aminoácidos sulfurados como la metionina.

vive soy

BEBIDA
DE ZUMO
Y SOJA

*Fuente natural
de Salud*



Sabías que la Soja...

🌿 **TE AYUDA A PREVENIR LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES**
Sus ácidos grasos Omega 3 y Omega 6 regulan el nivel de colesterol, reduciendo la grasa que se deposita en las arterias.

🌿 **ALIVIA LOS TRASTORNOS MENSTRUALES Y DE LA MENOPAUSIA**
Las Isoflavonas, compuestos naturales de la soja, actúan como nuestros estrógenos reduciendo los trastornos menstruales y los síntomas de la menopausia.

🌿 **PREVIENE LA OSTEOPOROSIS**
Otra de las propiedades de las Isoflavonas, es que previene la pérdida de Calcio que origina la osteoporosis.

🌿 **UN ALIMENTO COMPLETO**
La soja es una fuente natural de proteínas, comparable a la carne. Además, es rica en fibra, vitaminas y minerales.



BEBIDA DE SOJA

Todos los beneficios de la soja para tu corazón.

Fuente natural de ácidos Omega 3 y Omega 6

ViveSoy

Está libre de colesterol.

ViveSoy

Contiene ácidos Omega 3 y Omega 6. Estos ácidos grasos esenciales, como parte de una dieta equilibrada baja en grasas saturadas, te pueden ayudar a **controlar el nivel de colesterol** y así **reducir** el riesgo de padecer **enfermedades cardiovasculares**.

ViveSoy

La **relación** entre la cantidad de ácidos Omega 3 y Omega 6 en ViveSoy (0.9 g y 0.14 g por cada 100 ml respectivamente) es **equilibrada**, estando dentro de las **recomendaciones nutricionales internacionales**.

ViveSoy

Además es un **alimento muy completo**, ya que contiene **proteínas de alta calidad, fibra, vitaminas y minerales**.



BEBIDA DE SOJA

Todos los beneficios de la soja para tu salud.

La soja y la memoria

La soja es una **fuente natural de lecitina**. La lecitina es esencial para el **buen funcionamiento de las células del cerebro**. Además interviene en la formación de los neurotransmisores, encargados de la comunicación entre las neuronas.

Fuente natural de vitaminas

ViveSoy está enriquecido en vitaminas A y D:

La **vitamina A** es importante para el crecimiento, la piel y la visión. También es esencial para el crecimiento de cartílagos y huesos.

La **vitamina D** es fundamental en la absorción del calcio y en la incorporación de calcio y fósforo en el esqueleto.

**VIVE SANO,
BEBE SALUD**



ALIMENTOS CONTRA EL ESTRÉS OXIDATIVO

La respiración en presencia de oxígeno resulta esencial en la vida celular de nuestro cuerpo, pero como consecuencia de la misma, se producen unas moléculas denominadas **radicales libres**.

Con los años, los radicales libres pueden producir alteraciones genéticas sobre determinadas células aumentando el riesgo de padecer cáncer, o bien reducen su funcionalidad, lo que es característico del envejecimiento y de enfermedades degenerativas.

Además los radicales libres oxidan los lípidos que circulan por la sangre, lo que implica un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares.

ALIMENTOS CONTRA EL ESTRÉS OXIDATIVO

El cuerpo produce **antioxidantes naturales** para contrarrestar la acción de los radicales libre, el problema se presenta cuando hay un exceso de radicales libres.

Los radicales libres pueden aumentar con: el tabaquismo, abuso de alcohol, alimentación con exceso de grasas, sedentarismo, exceso de radiación solar, ejercicio muy intenso (deportistas profesionales) o una dieta poco equilibrada.

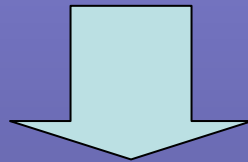
ALIMENTOS CONTRA EL ESTRÉS OXIDATIVO

Además de los antioxidantes que produce el cuerpo, existen tres grupos de antioxidantes presentes en diferentes alimentos que contribuyen a evitar la acción nociva de los radicales libres. Son por tanto eficaces contra el denominado "estrés oxidativo". .

- Vitamina A, E y C
- Oligoelementos: Selenio y Zinc
- Polifenoles

ALIMENTOS NATURALES CONTRA EL ESTRÉS OXIDATIVO

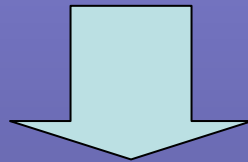
Zanahoria
Yema de huevo
Mandarina
Melocotón
Mantequilla
Pescados...



Vitamina A

ALIMENTOS NATURALES CONTRA EL ESTRÉS OXIDATIVO

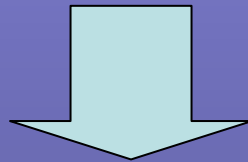
Frutas y
verduras color verde
y rojo: perejil, tomate,
pepino, melón, kiwi,
pimiento, brócoli,
fresas...



Vitamina C

ALIMENTOS NATURALES CONTRA EL ESTRÉS OXIDATIVO

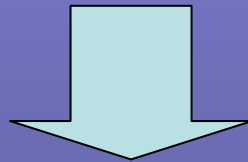
Aceites de origen
virgen: oliva, maíz y
girasol, frutos secos,
semillas y cereales



Vitamina E

ALIMENTOS NATURALES CONTRA EL ESTRÉS OXIDATIVO

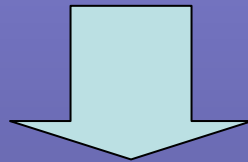
Huevos, setas,
cereales, mariscos,
Pipas de girasol,
ajo...



Selenio

ALIMENTOS NATURALES CONTRA EL ESTRÉS OXIDATIVO

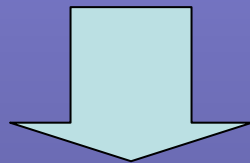
Cereales, ostras,
Frutos secos...



Zinc

ALIMENTOS NATURALES CONTRA EL ESTRÉS OXIDATIVO

Frutas rojas,
cítricos, aceites,
uva y derivados,
polen, aceitunas,
te, legumbres...



Polifenoles



Contienen tres veces más vitamina E que un huevo normal.

Propiedades que se le atribuyen:

- ❖ **Antioxidante**
- ❖ **Efecto protector de las membranas**

ALIMENTOS CON FUNCIONES PSICOLÓGICAS Y CONDUCTUALES

Relacionados con el apetito y la sensación de saciedad, el rendimiento cognitivo, el humor o tono vital y el manejo del estrés. Alimentos enriquecidos en fibra (de alto valor de saciedad), con sustancias excitantes (cafeína, ginseng, etc.) o tranquilizantes (melisa, valeriana)...



ALIMENTOS CON FUNCIONES PSICOLÓGICAS Y CONDUCTUALES



Red Bull te da alas»

BEBIDA DE MODA.
EN ESPAÑA SE VENDEN MÁS
DE UN MILLÓN DE LATAS DE
RED BULL POR SEMANA



ALIMENTOS PROBIÓTICOS

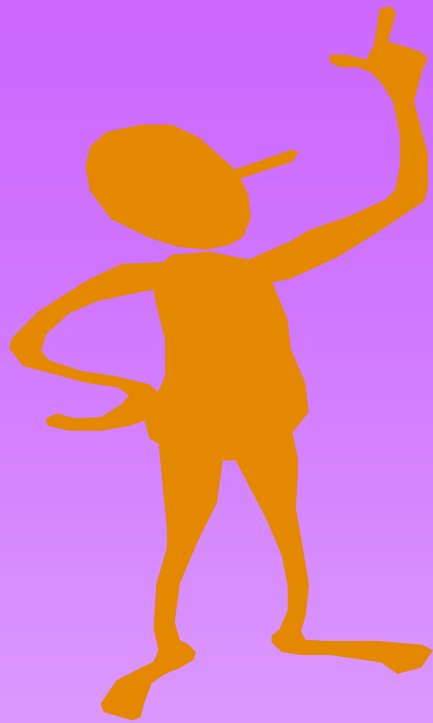
Alimentos que contienen microorganismos vivos que, al ser ingeridos en cantidades suficientes, ejercen un efecto positivo en la salud más allá de los efectos nutricionales tradicionales



Durante milenios, un cierto número de bacterias ha evolucionado, adaptándose a un ecosistema muy peculiar: el intestino humano. Se estima que cada individuo alberga unos 100 billones de bacterias de unas 400 especies distintas. Este ecosistema microbiano se conoce como **flora intestinal o microbiota**,



Composición de la flora del colon			
Géneros bacterianos predominantes (10^{10} - 10^{12} UFC por gramo)		Géneros bacterianos subdominantes (10^6 - 10^8 UFC por gramo)	
- Bacteroides	bacilo Gram -	- Escherichia	bacilo Gram -
- Eubacterium	bacilo Gram+	- Klebsiella	bacilo Gram -
- Bifidobacterium	bacilo Gram+	- Proteus	bacilo Gram -
- Peptostreptococcus	coco Gram+	- Lactobacillus	bacilo Gram+
- Clostridium	bacilo Gram+	- Streptococcus	coco Gram+
- Ruminococcus	coco Gram+	- Staphylococcus	coco Gram+
		- Fusobacterium	bacilo Gram -

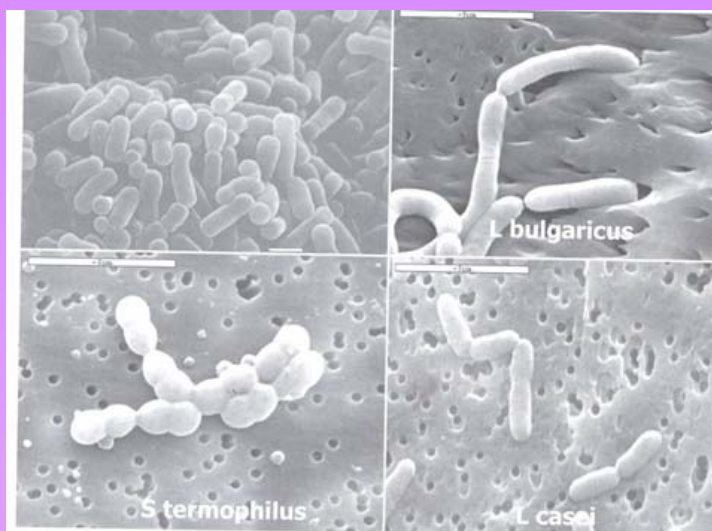


**Los alimentos probióticos
contienen
microorganismos vivos en
grado suficiente para
modificar la microflora del
huésped**



PRINCIPALES PROBIÓTICOS

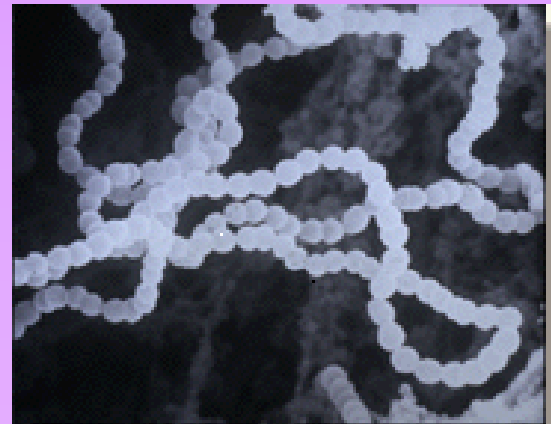
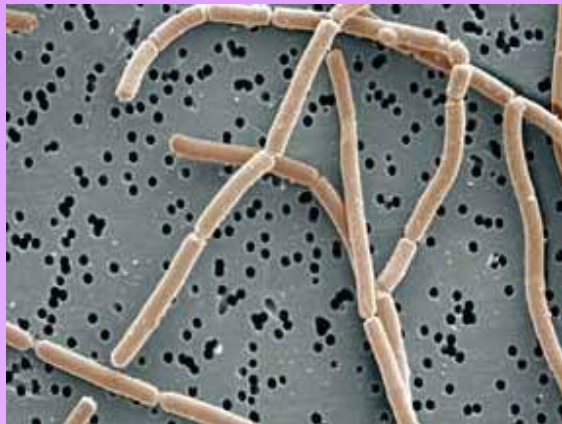
Género		Algunas aplicaciones
<i>Lactobacillus</i>	Microaerófilos. Homo o heterofermentativos	Algunas especies, como <i>L. casei</i> o <i>L. acidophilus</i> , tienen mucho interés probiótico
<i>Streptococcus</i>	Facultativamente anaerobios homofermentativos	La especie más utilizada es <i>S. thermophilus</i> . En simbiosis con <i>L. delbrueckii subsp. Bulgaricus</i> , se utiliza para elaborar yogur
<i>Lactococcus</i>	Microaerófilos	
<i>Leuconostoc</i>	Mesófilos heterofermentativos	Cultivo iniciador, producción aromas
<i>Pediococcus</i>	Mesófilos homofermentativos	Cultivo iniciador
<i>Bifidobacterium</i>	Anaerobios heterofermentativos	Cultivo de interés probiótico
<i>Acetobacter</i>	Aerobios obligados heterofermentativos	Kéfir
<i>Saccharomyces, Candida, Kluyveromyces, Torula</i>	Levaduras	Kéfir, koumis



Fotografía de barrido de diferentes bacterias ácido lácticas (cortesía de Danone Vitapole, Francia).

Los microorganismos probióticos son específicos del huésped y deben poseer las siguientes características:

- **Adherirse a la mucosa intestinal del huésped**
- **Cultivarse fácilmente**
- **No ser tóxicos ni patógenos para el huésped**
- **Producir enzimas útiles o vitaminas que puede emplear el huésped**
- **Permanecer vivos mucho tiempo**
- **Soportar el HCl del estómago y las sales biliares en el intestino delgado del huésped**



PRODUCTOS PROBIÓTICOS COMERCIALIZADOS

a) el yogur, considerado como aquel cuya fermentación se lleva a cabo mediante la incorporación de los cultivos iniciadores tradicionales, *Lactobacillus del- brueckii* subsp. (*L. bulgaricus*) y *Streptococcus thermophilus*



b) leches fermentadas, que incluyen al resto de productos en cuya elaboración intervienen otros cultivos iniciadores (*Bifidobacterium* spp., *L. acidophilus*, *L. casei*, etc.).



En el mercado europeo podemos encontrar también otros productos elaborados con probióticos como helados, quesos, embutidos, productos de soja, zumos, etc.



No son yogures
Son probióticos
(Bifidobacterias)



Son yogures
Son probióticos
(Lactobacillus
Streptococcus)



Yogures pasteurizados
después de la fermentación
No probióticos
(sin bacterias viables)

DERIVADOS LACTEOS QUE SE COMERCIALIZAN EN ESPAÑA

Derivados lácteos probióticos que se comercializan en España

<i>Fabricante</i>	<i>Producto</i>	<i>Cepas probióticas</i>
Danone	Bio	<i>Bifidus essensis</i>
	Bio fibra	<i>Bifidus essensis</i>
	Actimel	<i>Lactobacillus casei</i> inmunitas
Nestlé	LC1	<i>Lactobacillus</i> LC1
	LC1 GO	<i>Lactobacillus johnsonii</i>
	Bio Calcio	<i>Bifidus lactis</i>
	Sveltesse Bio Calcio plus	<i>Bifidus lactis</i>
	Nidina (leche de continuación)	<i>Bifidus lactis</i>
	Native 2 (leche de continuación)	<i>Bifidus, Streptococcus thermophilus</i>
Hero	Hero Baby 2 y Junior 3 (leche de continuación)	<i>Bifidus</i> B _B y B _L
Kaiku	Bio Kaiku	<i>Bifidus</i> activo
	ACTIF	<i>Lactobacillus</i> LGG
Clesa	BioClesa	<i>Bifidus</i> activo
Asturiana	Bio yogur	Bifidobacterias
	Natur activa	<i>Lactobacillus acidophilus</i>
El caserío	Mamma Luise Bio (queso fresco)	<i>Lactobacillus reuteri</i>
Forlasa	Bio el Ventero	<i>Bifidus</i> activo
GarcíaVaquero	Bio queso natural	<i>Bifidus lactis, Lactobacillus acidophilus</i>
Postres Montero	Bio enriquecido	<i>Bifidus</i> activo
Triballat (noyal)	Varai (queso fresco)	<i>Bifidus, Lactobacillus acidophilus</i>
Santiveri	Probifidus	<i>Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus gaserii, Bifidus longum</i>
	Yokant	<i>Lactobacillus acidophilus, Bifidus bifidus</i>
	Bacil	<i>Lactobacillus acidophilus, Bifidus bifidus</i>

PROBIÓTICOS DON EFECTOS BENEFICIOSOS SOBRE LA SALUD DEMOSTRADO MEDIANTE ENSAYOS CLÍNICOS EN HUMANOS

<i>Género</i>	<i>Especie</i>	<i>Cepa</i>	<i>Efecto</i>
<i>Bifidobacterium</i>	<i>breve</i>		Reducción de los síntomas del colón irritable
	<i>longum</i>	BB536	Reducción de los síntomas del colón irritable
	<i>lactis</i>	Bb12	Tratamiento de la alergia
<i>Lactobacillus</i>			Reducción de la diarrea por <i>Rotavirus</i> y de la incidencia de la diarrea del viajero
	<i>acidophilus</i>	La5	Reducción de la diarrea asociada con antibióticos
	<i>casei</i>	Shirota	Reducción de la diarrea por <i>Rotavirus</i>
			Inmunomodulación
	<i>johnsonii</i>	La1	Reducción de la colonización por <i>Helicobacter pylori</i>
	<i>plantarum</i>	299v	Reducción de los síntomas del colón irritable
			Reducción del colesterol LDL
	<i>reuteri</i>	SD2112	Reducción de la diarrea por <i>Rotavirus</i>
	<i>rhamnosus</i>	GG	Reducción de la diarrea por <i>Rotavirus</i>
			Inmunomodulación
			Reducción de la inflamación por colón irritable
	<i>salivarius</i>	UCC118	Tratamiento y prevención de las alergias
			Reducción de los síntomas del colón irritable



**SE RECOMIENDA UNA INGESTIÓN MÍNIMA
DIARIA DE UN YOGUR O PROBIÓTICO.**



ALIMENTOS PREBIÓTICOS

Flora intestinal sana, vida sana.

Una alimentación sana y equilibrada, y una flora intestinal sana y activa son la base de nuestra salud y

¿Qué es un alimento prebiótico?

Un alimento prebiótico es aquel que, de manera selectiva, alimenta el crecimiento y la actividad de las bacterias beneficiosas del colon. En vez de añadir microorganismos ajenos a nuestro cuerpo, debes alimentar la flora intestinal que ya tienes, potenciando de manera natural sus efectos beneficiosos sobre tu salud y haciendo que reviva tu flora intestinal.

haciendo que reviva tu flora intestinal.



Prebiótico = Salud

MásVital: el alimento prebiótico.
Y es de Pascual.

Por todo esto Pascual, en su constante preocupación por la salud, presenta **MásVital Prebiótico: el alimento prebiótico que enriquece tu propia flora intestinal.** Es un alimento con un alto valor nutritivo, que revive tu flora bacteriana potenciando el crecimiento de las bacterias beneficiosas de nuestro intestino.

MásVital Prebiótico:

el alimento que te ayuda a reequilibrar tu cuerpo de una forma natural.

BEBE Y REVIVE



¿CUALES SON LOS PRINCIPALES PREBIOTICOS?

- Carbohidratos no digestibles, oligosacaridos y polisacaridos
- Algunos peptidos y proteínas no digeribles
- Ciertos lípidos y ácidos grasos insaturados

*Los más utilizados actualmente son los
fructooligosacaridos*

ALIMENTOS SIMBIÓTICOS

Leche

Nutribén® SIMBIOTIC el nuevo "equipo" que dará mucho que hablar

ALIMENTOS PROBIÓTICOS

+

ALIMENTOS PREBIÓTICOS

Nutribén® SIMBIOTIC es una leche de combinación de última generación para bebés a partir de los 6 meses de edad

Su principal característica es la combinación de Probióticos y Prebióticos que favorece el desarrollo de la flora intestinal del bebé.

Los siguientes beneficios:

- Facilita la digestión
- Favorece las funciones intestinales
- Refuerza las defensas naturales del bebé
- Normaliza el tránsito intestinal
- Favorece la absorción del calcio y el hierro

Nutribén®

www.nutriben.es

ALTER

ALIMENTOS SIMBIÓTICOS





El consumidor/a se encuentra desinformado y desprotegido ante estos nuevos alimentos



No se trata de rechazar estos nuevos alimentos, sino de que el consumidor/a sepa siempre qué compra y cuándo debe tomarlo.

Además deberá tener en cuenta que:

- ☐ los alimentos funcionales no curan ni previenen por si sólo alteraciones o enfermedades.
- ☐ es necesario contemplar su consumo bajo criterios de una dieta equilibrada.
- ☐ se necesitan más estudios para comprobar científicamente las propiedades de los alimentos funcionales en general.
- ☐ es necesario regular con normas estrictas estos nuevos alimentos y que sólo se puedan difundir las propiedades científicamente verificadas.
- ☐ no son indispensables, sino una opción a tener en cuenta en situaciones concretas (personas que padecen enfermedades, deportistas de élite...)



*Departamento Bioloxía e Xeoloxía
I.E.S. Otero Pedrayo. Ourense.*