



LOS “SUPERFOOD” ganan protagonismo

Los superalimentos es una tendencia que crece día a día. Cada vez más consumidores están descubriendo que se sienten mejor cuando los añaden a su dieta. Las semillas de chía, el bimi, el aguacate, espirulina y chlorella, y granos antiguos como la quinoa, entre otros muchos, son más populares y más fácil de encontrar en tiendas y supermercados. •

Esther Vázquez Carracedo (*)

“El 61% de la población de clase media del Reino Unido compran alimentos porque suponen que son superalimentos”. Esto es lo que se publicó en un periódico de ese país en el año 2014. Asimismo, “Superfoods: The Food and Medicine of the Future” es el título de uno de los bestsellers de Estados Unidos.

De igual manera, cada vez es más habitual ver en las cartas de los restaurantes alguna referencia de los superalimentos. Por lo tanto, no lo podemos obviar, pero este tipo de alimentos están a nuestro alrededor y salen con frecuencia en las conversaciones cotidianas. Pero, ¿qué entendemos por superalimentos?

Dentro del sector de alimentos, y en concreto, dentro de la legislación alimentaria no está reconocido dicho término. Es un concepto utilizado en la publicidad. Sin embargo, lo que caracteriza a un superalimento es su composición nutricional donde destacan uno o varios nutrientes como las vitaminas, minerales, antioxidantes, ácidos omega, proteínas, etcétera. Normalmente se refieren a alimentos de origen vegetal (frutas y hortalizas).

Esas características nutricionales son innegables, pero también es cierto que no se diferencian mucho de las características que presentan otras frutas y hortalizas más convencionales. Implícitamente se sugiere que los superalimentos son alimentos naturales sin procesar, aquellos que de forma natural contienen esos nutrientes. Es importante hacer hincapié en este aspecto, pues en el mercado se pueden encontrar alimentos “enriquecidos” con vitaminas, minerales y/o diversas sustancias saludables, pero generalmente no se puede decir que se tratan de superalimentos.

(*) Directora de EV Consultoría Alimentaria. Interim Manager en Empresas Alimentarias. España.

De manera errónea, muchas veces intencionada, se intenta atribuir a los superalimentos propiedades propias de los complementos alimenticios, beneficios saludables o de prevención, tratamiento y curación de enfermedades. Para cumplir con los requerimientos de un complemento alimenticio y poder etiquetarse como tal, deberían cumplir con los requisitos de cantidad mínima de vitaminas o minerales que se establecen en la legislación sobre complementos alimenticios. Esto no siempre es así por eso no veremos a estos superalimentos etiquetados como complementos alimenticios aunque en su publicidad se haga alusión a ello.

Para poder indicar en el etiquetado de los superalimentos una propiedad saludable o nutricional (las llamadas “claims”), se tendría que cumplir con lo establecido en la legislación correspondiente a las declaraciones saludables en los alimentos. Y de nuevo, no siempre es así y no los veremos etiquetados con alguna declaración saludable aunque en la publicidad se haga referencia a ellas.

PARA PODER INDICAR

en el etiquetado de los superalimentos una propiedad saludable o nutricional (las llamadas “claims”), se tendría que cumplir con lo establecido en la legislación correspondiente

Quizá el atributo más llamativo de los superalimentos es el referente a la propiedad de prevenir, tratar o curar enfermedades. Pero, deberíamos saber que ningún complemento alimenticio y ninguna propiedad saludable puede hacer referencia a la propiedad de prevenir, tratar o curar enfermedades. Los superalimentos tampoco. Ninguna afirmación al respecto está avalada por estudios científicos. Es preciso recordar que los alimentos no son medicamentos. Otra cosa diferente es que una correcta alimentación puede ayudarnos a prevenir ciertas enfermedades.

Ejemplos de superalimentos son: el aguacate, el kale, granada, bayas de goji, semillas de chía, algas marinas, bimi y quinoa. Cada uno de ellos contiene uno o varios nutrientes que son destacables, tanto por la calidad del nutriente como por la cantidad:

- El bimi suele destacarse por su alto contenido en vitamina C, unos 120 mg por cada 100 gr de porción comestible. Alimentos convencionales sustitutivos podrían ser el brecol con 100mg o el pimiento rojo con 138 mg.



COLOR
COSECHADO DE LA NATURALEZA

La naturaleza provee los ingredientes y D.D. Williamson agrega la experiencia. Esto crea una brillante sociedad para ofrecer un rango completo de soluciones naturales de color: colores caramelo, colores naturales, frutas y vegetales caramelizados, y colores orgánicos, con la estabilidad que requieren sus aplicaciones.

DDW
The Color House
colorantesddw.com

Colorantes Naturales
Ultra Chem
<http://www.ultrachem.com.mx/>

Color Caramelo
FERBERA
EL SEPARADO EN INGREDIENTES QUE MERECE
<http://www.ferbera.com>



LOS 3 DRIVERS PARA ELEGIR SUPERALIMENTOS

Según el informe Global New Products Database (GNPD 2015) de Mintel, los principales motivos por los que los consumidores optan por añadir los superalimentos a sus dietas son:

- Salud y bienestar. Para el 59% de los consumidores esta es la razón principal para adoptar nuevos alimentos con propiedades saludables. Por su parte, un tercio de los consumidores europeos de Francia, Alemania Italia y España están dispuestos a cambiar sus estilos de vida para que éstos sean más sanos, lo que incluye productos naturales.

- A este respecto, 7 de 10 consumidores de los países citados prefieren los productos naturales capaces de aportar beneficios a su salud antes que productos procesados con beneficios funcionales añadidos.

- El interés por nuevos sabores con tradición. A los drivers salud y naturalidad debemos añadirle el componente hedónico. Según Mintel, el interés por los nuevos sabores hace aún más atractivos para el consumidor a los superalimentos, que en muchos casos provienen de otras culturas. Al mismo tiempo, el consumidor se muestra interesado por la historia de estos superalimentos en sus países de origen y su uso tradicional en aspectos relacionados con la salud.

Fuente: Mintel

- El kale suele destacarse por su alto contenido en calcio (150 mg) y en hierro (1,5 mg). Alimentos convencionales sustitutivos podrían ser la nuez con 2,8 mg de hierro o, bien, el brecol con 58 mg de calcio o 100 gr de leche con 120 mg de calcio.

- El aguacate suele destacarse por su alto contenido en potasio (490 mg), vitamina B6 (0,36 mg) y ácidos grasos monoinsaturados (9 gramos). Alimentos sustitutivos del aguacate podrían ser la sardina con 360 mg de potasio, 0,9 mg de vitamina B6 y 33 gr de ácidos monoinsaturados o el aceite de girasol con 1 mg de vitamina B6 y 22 gr de ácidos grasos monoinsaturados.

- La quinoa suele destacarse por su alto contenido en proteína siendo ésta de buena calidad (14 gr), magnesio (200 mg) y zinc (3 mg). Alimentos sustitutivos a la quinoa podrían ser el arroz integral con 7 gramos de proteína, 110 mg de magnesio y 1,6 mg de zinc. La almendra con 18 gramos de proteína, 270 mg de magnesio y 3,2 mg de zinc. La carne de ternera con 20 gramos de proteína de buena calidad, 16 mg de magnesio y 3 mg de zinc.

En este ejemplo de la quinoa hay que tener en cuenta que los valores que se le asignan son a la semilla cruda y que una vez cocinada incrementa su tamaño entre 4-5 veces, por lo que deberemos dividir esos valores entre 4 o 5 si consideramos 100 gramos de quinoa cocinada.

¿Una tendencia necesaria?

En poblaciones donde se puede disfrutar de una dieta completa y equilibrada ya no es común ver deficiencias nutricionales como podría haber sido en el pasado. Esto es deficiencias de hierro (anemia), de vitamina C (escorbuto), etcétera. Por otro lado, se puede decir que en general, en los países desarrollados se consume más proteína de la que realmente se necesita, es decir, estamos hiperproteïnados.

Cuando se habla de estos superalimentos, normalmente escuchamos afirmaciones como: “tiene un alto contenido en” o “tiene más contenido en un nutriente que otro alimento convencional”, pero no nos aportan mucha información si no lo podemos comparar de manera objetiva y cuantitativa con cifras. Si no tenemos en cuenta las necesidades diarias de nuestro cuerpo y si no valoramos este dato dentro de nuestra dieta global no podemos justificar la necesidad de tomar esos superalimentos.

Por lo tanto, a no ser que estemos hablando de un grupo de población que sufre unas deficiencias nutricionales determinados se puede afirmar que los superalimentos no son necesarios para llevar una dieta completa y equilibrada.

También podríamos decir que una persona que haya decidido llevar una dieta vegana puede encontrar un buen complemento en minerales y vitaminas en estos superalimentos si quisiese prescindir de los complementos alimenticios que debería adquirir para asegurarse una dieta equilibrada y completa.

Consumo adecuado, consumo conveniente

Las vitaminas y minerales son micronutrientes que nuestro cuerpo necesita para desarrollar sus funciones vitales. La carencia o deficiencia de ellos pueden causar patologías en el organismo. Pero también tenemos la situación contraria en la que un exceso de determinadas vitaminas o minerales pueden ser perjudiciales para la salud.

Un exceso de estos micronutrientes puede suceder tanto si se ingieren en cantidades excesivas o, bien, si se sufre de alguna patología relacionada con la metabolización de dicho micronutriente.

Así, las algas kombu que tienen una cantidad excesiva de yodo, estarían desaconsejadas en mujeres embarazadas y personas con problemas de tiroides. Otros algas como las hijiki, la cuales contienen mucho sodio, no son aconsejables para las personas hipertensas.

El aguacate, por su alto contenido en potasio no es recomendable para personas que sufren de insuficiencia renal y tampoco para personas que siguen una dieta hipocalórica, ya que su contenido en ácidos grasos (aunque saludables) es alto. También se han descrito patologías por exceso de hierro, zinc, cobre y manganeso, por ejemplo.

En conclusión, se puede llevar una dieta completa y equilibrada sin el consumo de estos superalimentos. Además, si no los ingerimos con la frecuencia y las cantidades mínimas para obtener los efectos beneficios de sus nutrientes no nos servirá de nada. Tomar aguacate todos los días no servirá de nada si luego ingerimos excesiva cantidad de grasas saturada.

Un muffin grande en el desayuno no va a ser saludable solo porque contenga arándanos. Tener la alacena llena de superalimentos no es garantía de salud si no acompañamos la ingestión de alimentos con hábitos saludables como realizar ejercicio y beber cantidades de agua adecuadas.

Los superalimentos, al igual que otros alimentos convencionales, además de su impacto nutricional, pueden llegar a ocasionar un impacto social importante y no siempre benéfico. Todos sabemos que cuando se especula con un alimento, los agricultores se ven seducidos a dejar los cultivos tradicionales por lo rentable.

Y no pocas veces esto sucede en poblaciones donde la malnutrición ya es endémica. Esta situación de sustitución de cultivos y de subida de precios puede causar un serio perjuicio a las poblaciones afectadas. ■



Sistema de Inspección mediante RX Dymond
Fiable detección de cuerpos extraños para numerosas aplicaciones

El Sistema de Inspección mediante RX Dymond es extremadamente versátil, presentando 4 modelos capaces de cubrir la mayoría de aplicaciones de inspección de productos empacados.

Para saber más, visite nuestra web o escriba a mexico@minebea-intec.com

Minebea Intec in Mexico
Emiliano Zapata 13 Int.PB. San Lucas Tepetlaco
Tlalrepan de Baz | ZP 54055 Estado de México
Phone +52-442-325-2146 | Email mexico@minebea-intec.com

Minebea intec
The true intec

www.minebea-intec.com



ASISTHOS
Servicios de Esterilización

SERVICIO DE BIODESCONTAMINACIÓN DE ÁREAS

Asisthos, presenta su nuevo servicio in company de descontaminación de ambientes mediante vaporización de peróxido de hidrógeno.

Aplicable a grandes, medianas y pequeñas superficies / Descontaminación de alto nivel / Excelente compatibilidad con equipos electrónicos sensibles y otros materiales / Proceso rápido y efectivo sin generación de residuos.

Calle 23 N° 1442 (B1650LVD), San Martín, Argentina.
Tel/Fax: (54-11) 4713-1881 - www.asisthos.com.ar