



# Día Mundial de la Nutrición: más información para una mejor salud



A la sociedad nos importa la salud. No solo la ausencia de enfermedad, sino un estado físico y emocional lo suficientemente fuerte para ser imparables. Para conseguirlo, la nutrición tiene mucho que decir. Sin embargo, a veces la falta de información juega malas pasadas y nos induce a cometer errores en nuestra alimentación con implicaciones negativas para la salud. El grupo de investigación ALIMNOVA (Nuevos Alimentos. Aspectos Científicos, Tecnológicos y Sociales) de la Universidad Complutense de Madrid (UCM) analiza, con motivo del Día Mundial de la Nutrición, las diferencias entre los términos alimentos funcionales, complementos alimenticios y nutracéuticos e insiste en la importancia del conocimiento del etiquetado de los alimentos para cuidar nuestra salud, de acuerdo con el lema de este día “*Lee las etiquetas de los alimentos: Alimenta tu información*”



“*Lee las etiquetas de los alimentos: Alimenta tu información*” es el lema de este año. / [Ella Olsson](#).

**MARÍA MILÁN** | Cáncer, diabetes y patologías cardíacas, entre otras, son enfermedades relacionadas, en muchas ocasiones, con una mala alimentación. A veces, de forma consciente, otras, por falta de información.

“En nuestra sociedad tenemos una gran disponibilidad de alimentos pero muchas veces no hacemos una selección adecuada de los mismos, y lo queremos compensar con el consumo de complementos alimenticios o incluso un tratamiento farmacológico. Si seleccionamos bien los alimentos que conforman nuestra dieta, nuestro estado de salud será mejor”, explica

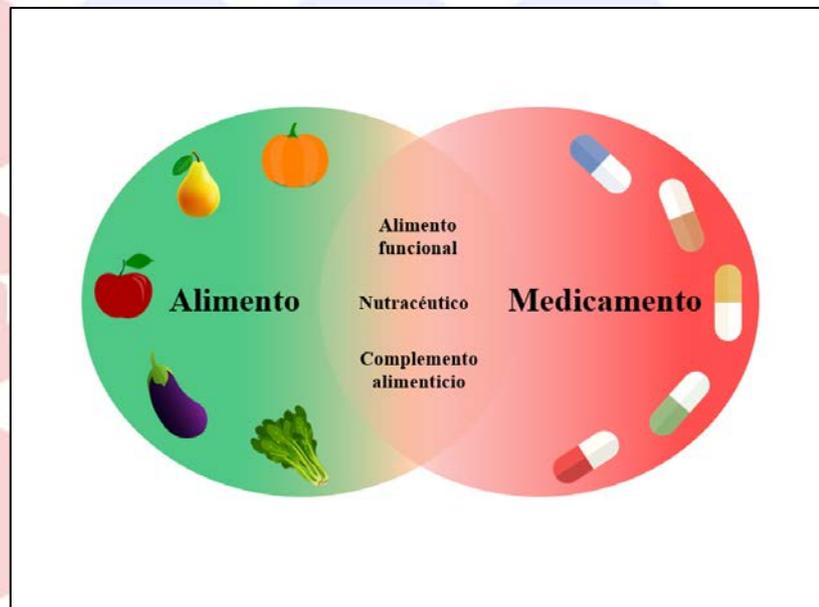
Montaña Cámara Hurtado, directora del grupo de investigación ALIMNOVA (Nuevos Alimentos. Aspectos Científicos, Tecnológicos y Sociales) de la Universidad Complutense de Madrid (UCM).

La experta, junto a sus compañeras de grupo Virginia Fernández Ruiz y Laura Domínguez Díaz, recogen en la revista científica *Critical Reviews in Food Science and Nutrition* conceptos cada vez más populares entre la población: alimentos funcionales, complementos alimenticios y nutraceuticos.

Hoy, 28 de mayo, con motivo del Día Mundial de la Nutrición, las tres científicas señalan las principales diferencias entre unos y otros, su legislación y cómo una sociedad más informada es una sociedad más sana. “Los consumidores quieren productos saludables y están interesados en la salud. Para ello deberían recurrir a fuentes de información fiables”, sentencia Virginia Fernández.

### Tres conceptos en un mar de dudas

El primero de los conceptos que definen las investigadoras de la UCM es el alimento funcional: “es un alimento convencional que forma parte de la dieta diaria normal, pero con una característica particular: incorpora ingredientes bioactivos que se encontraban



ausentes o en bajas concentraciones en un alimento convencional”, explica Laura Domínguez.

La joven añade que estos alimentos pueden prevenir o reducir el riesgo de aparición de enfermedades crónicas “pero hay que tener en cuenta que no tienen una función terapéutica. Esta solo la presentan los medicamentos”, advierte.

Estos alimentos funcionales pueden ser naturales (desde una manzana) o procesados (yogur enriquecido con calcio para disminuir el riesgo de aparición de osteoporosis, zumo de frutas con mayor contenido en vitamina C, leche enriquecida en vitaminas o ácidos grasos, etc.). Estos alimentos se encuentran en supermercados y establecimientos habituales para el consumidor. Para identificarlos, si los beneficios para la salud alegados están aprobados podrán incluir la información en el etiquetado.



En ocasiones, la población confunde este concepto con el de complementos alimenticios. El fin del complemento alimenticio es, como su propio nombre indica, complementar la dieta diaria normal. “Constituye una fuente concentrada de nutrientes, normalmente vitaminas o minerales. Pero, al igual que los alimentos funcionales, no presentan una función terapéutica”, aclara Laura Domínguez. Estos últimos se comercializan de forma farmacéutica (cápsulas, pastillas, ampollas...).

En este punto, la Doctora Cámara insiste en transmitir la importancia de una alimentación variada y equilibrada y en no sustituir alimentos sin motivo justificado: “Las malas elecciones dietéticas no se deben compensar por sistema con el consumo de complementos alimenticios. Hay momentos en que su uso puede estar más justificado: épocas de exámenes en estudiantes, deportistas o situaciones fisiológicas concretas como es el caso del embarazo, en estos, y otros casos, los complementos pueden ser de utilidad. Pero, no siendo necesarios, un mal uso podría llevar a complicaciones por interacción entre nutrientes y el exceso de alguno de ellos puede ser perjudicial”.

Por último, las expertas definen el término nutracéutico, “en la frontera alimento-medicamento se encuentran los nutracéuticos, productos nutricionales que proporcionan beneficios para la salud, incluida la prevención y el tratamiento de enfermedades. Su forma de presentación es farmacéutica, se consumen durante un periodo de tiempo determinado y se comercializan con una publicidad muy ambigua que confunde a los consumidores”, comenta Laura Domínguez, si bien añade que es un concepto más popular en Estados Unidos, donde las agencias que regulan los alimentos y medicamentos están unidas en una sola (la FDA).

### **Enseñar a leer etiquetas**

Además de sus propiedades y formas de presentación, los alimentos funcionales, complementos alimenticios y nutracéuticos tienen sus diferencias a nivel legislativo. Solo los complementos alimenticios tienen una definición legal según la [Directiva 2002/46/CE del Parlamento Europeo](#).

Los alimentos funcionales no tienen una clasificación legal que permita decidir cuáles lo son y cuáles no, pero el [Reglamento 1924/2006 del Parlamento Europeo](#) permite incluir en el etiquetado de estos productos “alegaciones de salud”, es decir, cualquier mensaje que afirme, sugiera o dé a entender que existe una relación entre un componente que contiene el alimento y la salud. Así, en la etiqueta del yogur del ejemplo anterior podría leerse que ayuda a reducir el riesgo de aparición de osteoporosis.

“Hay que desarrollar sistemas para explicar a la población cómo interpretar las etiquetas. Y también a la industria, de hecho en clase hacemos talleres con los alumnos para interpretar el etiquetado y nos encontramos con grandes marcas que lo hacen incorrectamente. Es un área compleja y hay mucho por trabajar”, señala Virginia Fernández.

El grupo de investigación ALIMNOVA de la UCM, además de impartir la labor docente, realiza una importante actividad investigadora. “Nuestro objetivo es



seguir investigando, tanto los productos convencionales como los nuevos productos alimenticios para identificar, cuantificar y probar que sus componentes son beneficiosos para la salud”, define Montaña Cámara.

En la actualidad, entre otros productos hortofrutícolas, trabajan con, cítricos, caqui y derivados de tomate, así como leguminosas, analizando sus compuestos bioactivos y ayudando a ponerlos en valor mediante el uso, o solicitud, de alegaciones nutricionales y de salud en el etiquetado de sus productos.

“Estamos muy implicadas en la transmisión del conocimiento que generamos tanto a la industria alimentaria como a la población”, añade la directora del grupo. Hoy, con motivo del Día Mundial de la Nutrición, Montaña, Virginia y Laura se comprometen a seguir trabajando por dotar a la sociedad de más y mejor información con el fin de inculcar hábitos de vida más saludables y ayudar a los consumidores a realizar elecciones informadas sobre los alimentos que compran y consumen.



**Referencia bibliográfica:** Laura Domínguez Díaz, Virginia Fernández-Ruiz y Montaña Cámara. “The frontier between nutrition and pharma: The international regulatory framework of functional foods, food supplements and nutraceuticals”. *Critical Reviews in Food, Science and Nutrition*. Marzo 2019. DOI: [10.1080/10408398.2019.1592107](https://doi.org/10.1080/10408398.2019.1592107).