

# Alimentos funcionales

Además de nutrientes básicos, contienen compuestos biológicamente activos que ofrecen beneficios adicionales a la salud, requeridos por todas las edades.

**L**os alimentos funcionales desempeñan un papel crucial en la promoción de la salud y el bienestar debido a sus propiedades beneficiosas más allá de su valor nutricional conocido. Además de proporcionar nutrientes básicos, contienen compuestos biológicamente activos que ofrecen beneficios adicionales para la salud. Estos compuestos pueden ser vitaminas, minerales, antioxidantes, fibra dietética, ácidos grasos esenciales u otros ingredientes bioactivos que se encuentran naturalmente en los alimentos o que se agregan al alimento durante el procesamiento.

Dentro de los beneficios que encontramos en el consumo de alimentos funcionales, explica Silvana Cisternas, académica de Nutrición y Dietética de la Universidad Andrés Bello, está la prevención de enfermedades, ya que un importante número contiene

**Se ha demostrado que los alimentos funcionales promueven la salud mental.**

compuestos bioactivos que se han asociado con la reducción del riesgo de enfermedades crónicas, como enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2, cáncer y enfermedades neurodegenerativas. Por ejemplo, los antioxidantes presentes en

frutas y verduras pueden ayudar a combatir el estrés oxidativo y la inflamación, factores clave en el desarrollo de enfermedades crónicas.

Además, se ha demostrado que los alimentos funcionales promueven la salud mental, ya que ciertos compuestos bioactivos como los ácidos grasos omega-3 presentes en pescados grasos, nueces y semillas, pueden ayudar a mejorar el estado de ánimo, reducir el riesgo de depresión y ansiedad, y mantener la salud cognitiva a medida que envejecemos. Por esto, incorporar una variedad de alimentos funcionales en la dieta diaria puede ser una estrategia efectiva para mantener un estilo de vida saludable a largo plazo, en especial para las edades mayores.