



UN EJEMPLO son los batidos que reemplazan comidas.

CON BIOTECNOLOGÍA:

Smart food, comida diseñada para potenciar nutrientes

Los expertos la valoran solo como un complemento a una alimentación sana y con productos frescos.

CRISTIÁN MÉNDEZ

La *smart food* o "comida inteligente" es una tendencia que se basa en alimentos diseñados tecnológicamente, ya sea para potenciar sus atributos nutricionales como para ofrecer beneficios adicionales a la salud. Estos productos, explica Natalia Contreras, académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Andrés Bello, son elaborados mediante la combinación de técnicas "de biotecnología y nutrición personalizada" para cumplir la promesa "de adaptarse a las necesidades específicas (de cada consumidor)".

Entre las ofertas de este tipo de alimentos están las bebidas funcionales enriquecidas con vitaminas, minerales y probióticos; barritas energéticas con alto contenido de proteínas para deportistas o con fibra para mejorar la digestión; chocolates con antioxidantes y colágeno; vitaminas masticables en forma de gomitas; leches y productos lácteos fortificados; sopas instantáneas enriquecidas con colágeno, proteínas vegetales o alimentos con alto contenido nutricional como cúrcu-

ma y jengibre, y batidos diseñados para reemplazar comidas, que incluyen vitaminas, minerales, proteínas y fibra.

Aunque las redes sociales están llenas de estudios que alaban sus beneficios para la salud e incluso para ser la base de cualquier dieta diaria, la académica llama a tener cuidado. Su consumo es un buen complemento para una alimentación saludable, pero hay que "consultar con un profesional antes de incluir regularmente *smart food* en la dieta diaria".

Su consumo excesivo, dice Contreras, podría provocar "desequilibrios nutricionales, como hipervitaminosis o interacciones (nocivas) con medicamentos". Además, su percepción "como 'solución rápida' podría fomentar el abandono de hábitos saludables como la cocina casera. La educación alimentaria sigue siendo esencial para garantizar elecciones informadas y saludables", agrega.

Contreras advierte que la *smart food* "no debe reemplazar una alimentación basada en productos frescos, naturales y mínimamente procesados, que sigue siendo la base más sólida para una buena salud".