

# ¿Cómo dijo? Nuevas palabras de

Si nuestra tatarabuela caminara por los pasillos de un moderno supermercado, probablemente no sabría qué elegir. Leches fortificadas, yogurt con sabores, alimentos en polvo y otros listos para hornear se alejan de lo que acostumbraba a preparar en su cocina. Nuestra antepasada estaría muy, muy confundida.

Los alimentos han cambiado y también la forma en que nos referimos a ellos. Ácidos grasos poliinsaturados, prebióticos... nuevas palabras irrumpen frente a nuestros ojos. Los límites de la alimentación tradicional se borran para ofrecernos funcionalidades y cualidades que no imaginábamos.

## Funcionales y a la medida

Un pan recién horneado tiene muchas cualidades, además de su delicioso sabor y crocante textura: gracias a la fortificación de la harina de trigo, en cada bocado ingresamos a nuestro cuerpo niacina, riboflavina, Tiamina B1 y hierro. Este último se agrega desde 1951 y es uno de los factores de la disminución de la anemia en nuestro país.

La comida se puede convertir en aliada de la salud. Actualmente se denomina "alimentos funcionales" a aquellos que, además de aportar nutrientes necesarios para hacer funcionar la máquina de reacciones químicas de nuestro cuerpo, entregan otras moléculas que tienen efectos positivos para el organismo.

Muchos alimentos de origen natural que consumimos contienen saludables elementos, como algunos pescados con Omega 3, reductores del riesgo de enfermedades cardíacas. O las zanahorias, que con la presencia de carotenoides reducen el riesgo de cáncer. Durante mucho tiempo estos alimentos han cuidado nuestra salud, además de ser sabrosos ¡Y no lo sabíamos!

Hoy en día, los alimentos son enriquecidos a nivel industrial para agregarles componentes. Parecen ser iguales, pero en su interior portan ventajas para nuestro cuerpo y calidad de vida, compuestos que actúan en la prevención de enfermedades y propician reacciones químicas beneficiosas para el cuerpo.

## Chicos buenos

Aunque muchas veces relacionamos a los microorganismos con enfermedades e infecciones, hay algunos de ellos que nos ayudan como los prebióticos y probióticos.

¿En qué se diferencian? Los prebióticos son sustancias no digeribles que tienen un efecto beneficioso en quien las ingiere, ya que estimulan el crecimiento de bacterias "buenas" en sistema digestivo. Los probióticos, por su parte, son microorganismos vivos... sí ¡están vivos! Y después de ingresar a nuestro organismo pueden permanecer activos en el intestino, estimulando la formación de flora intestinal, es decir de otras bacterias, que nos benefician.

## ¿Dónde los encontramos?

Prebióticos - Cebolla, puerro, espárrago, alcachofas, tomates, plátanos, ajo. También hay cápsulas de prebióticos, de mayor concentración.

Probióticos - Yogurt enriquecido, leche cultivada, queso, aceitunas, cereales.