

La ciencia en la vida cotidiana

¹Licenciatura en Biomedicina Ambiental Traslacional. Universidad Autónoma de Nayarit. Tepic, Nayarit, México. ²Laboratorio Nacional de Investigación para la Inocuidad Alimentaria (LANIIA)-Unidad Nayarit. Universidad Autónoma de Nayarit. Tepic, Nayarit, México.

*Autora de correspondencia:

Paulina Sánchez-Gómez. Licenciatura en Biomedicina Ambiental Traslacional. Universidad Autónoma de Nayarit. Tepic, Nayarit, México. E-mail: 23213571@uan.edu.mx

Tu despensa, tu botiquín: el poder de los alimentos funcionales

Aguilar-Gutiérrez, F.L.¹, Navidad-Murrieta, M.S.^{1,2},
Sánchez-Gómez, P.^{1*}

¿Alguna vez has pensado que lo que comes cada día podría ayudarte no solo a nutrirte, sino también a prevenir enfermedades? Existen diversos tipos de alimentos que, además de aportar nutrientes básicos, ofrecen beneficios adicionales para la salud. Se consumen como parte de la dieta diaria, y pueden ayudar a mejorar funciones del cuerpo o a prevenir ciertas enfermedades.

Palabras clave:

Alimentación, dieta, compuestos bioactivos



Licencia de contenido de Pexels

Recibido: 28 de mayo 2025

Aceptado: 18 de Julio 2025

Publicación: 9 de octubre



Cómo citar este artículo:

Aguilar-Gutiérrez, F.L., Navidad-Murrieta, M.S., Sánchez-Gómez, P. (2025) Tu despensa, tu botiquín: el poder de los alimentos funcionales, Revista Pardalis, 1, e0018

Este artículo presenta una visión general sobre qué son los alimentos funcionales, cómo pueden influir en la salud y por qué su consumo se ha vuelto cada vez más común. ¿Alguna vez has pensado que lo que comes cada día podría ayudarte no solo a nutrirte, sino también a prevenir enfermedades? En los últimos años, la forma en que entendemos los alimentos ha cambiado mucho. Antes, la comida se veía principalmente como una fuente de energía y nutrientes. Hoy en día, sabemos que ciertos alimentos también pueden ayudar a prevenir enfermedades y mejorar nuestra salud. A este tipo de productos se les llama alimentos funcionales; aquellos que ofrecen un beneficio específico para el organismo, más allá de la nutrición básica (Alongi & Anese, 2021), como fortalecer el sistema inmune, mejorar la digestión o reducir el riesgo de enfermedades del corazón, entre otros.



El término “alimento funcional” surgió en Japón en los años 80, cuando el gobierno creó una categoría especial para ciertos productos que ayudaban a la salud, conocidos como FOSHU (alimentos con usos específicos para la salud). Desde entonces, esta idea se ha extendido a muchos países y se ha vuelto cada vez más popular. Los alimentos funcionales incluyen tanto los que ya tienen naturalmente compuestos benéficos para el cuerpo, como las frutas, pescados y granos integrales, como aquellos que han sido modificados para añadirles ingredientes saludables, como vitaminas, probióticos, o antioxidantes (Alongi & Anese, 2021).



Licencia de contenido de Pexels

Estudiar este tipo de alimentos requiere conocimientos de distintas áreas, como la nutrición, la química, la microbiología y la tecnología de los alimentos. La comunidad científica ha buscado comprender el impacto de estos componentes pertenecientes a la dieta en diversos aspectos de la salud humana, que van desde la función cardiovascular y la respuesta inmunitaria hasta el rendimiento cognitivo (Gómez-Pinilla, 2008).

Por todo esto, en este artículo se busca describir el impacto, influencia y potencial beneficio que representan los alimentos funcionales, así como su incorporación en la dieta diaria de la población.

Desarrollo

La variedad de alimentos funcionales existentes muestra la gran riqueza de compuestos beneficiosos que pueden estar presentes de manera natural o añadirse a través de procesos tecnológicos. En este sentido, una de las formas más comunes de clasificarlos es en dos grandes grupos: aquellos naturalmente funcionales y aquellos modificados o enriquecidos (Granato, 2020).

Entre los alimentos naturalmente funcionales se encuentran frutas, legumbres, granos enteros, pescados y frutos secos. Estos productos contienen antioxidantes, ácidos grasos saludables y fibra dietética (Vignesh et al., 2024). Las frutas



cítricas, por ejemplo, son ricas en vitamina C y flavonoides que contribuyen a la salud inmunológica y tienen efectos antioxidantes (Butu & Rodino, 2019). Vegetales como zanahorias, tomates, cebollas y ajo son fuentes vitales de fibras dietéticas, vitaminas, minerales y varios fitoquímicos con propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y anticancerígenas (Dixit et al., 2023). Los granos enteros, por su parte, son una fuente importante de fibra soluble e insoluble, además de contener lignanos y compuestos fenólicos con propiedades antiinflamatorias (Thomas et al., 2015). Los pescados grasos como el salmón o el atún aportan ácidos grasos omega-3, conocidos por sus efectos positivos sobre la salud cardiovascular, la función cerebral y su acción antiinflamatoria sistémica (Venegas-Calcrón & Napier, 2023).

¿Tu yogurt tiene doctorado en salud intestinal?

Los alimentos funcionales también pueden ser diseñados a través de intervenciones tecnológicas. Esto implica la adición de ingredientes bioactivos a productos comunes, o implica su procesamiento para que estos adquieran nuevas propiedades saludables. Ejemplos de ello incluyen los yogurts, los cuales contienen probióticos (microorganismos vivos



Licencia de contenido de Pexels

como *Lactobacillus* o *Bifidobacterium*) que ayudan a mantener el equilibrio de la microbiota intestinal. También se incluyen en esta categoría leches fortificadas con vitamina D para la salud ósea, jugos con calcio añadido y panes enriquecidos con omega-3 para mejorar la salud cardiovascular (Hadjimbei et al., 2022).

La incorporación de este tipo de alimentos en la dieta diaria puede contribuir a la prevención

de enfermedades crónicas, al mantenimiento de la función cognitiva y al fortalecimiento del sistema inmune; a medida que envejecemos, el sistema inmunológico tiende a debilitarse, aumentando la susceptibilidad a infecciones y enfermedades. Alimentos funcionales que incluyen probióticos y prebióticos, presentes en productos fermentados y fibras dietéticas, respectivamente, ayudan a mantener una microbiota intestinal saludable, lo que puede representar una mejor respuesta inmunitaria (Vignesh et al., 2024).

Hechos vs creencias de los alimentos funcionales

La creciente popularidad de los alimentos funcionales ha generado tanto entusiasmo como escepticismo, especialmente entre adultos y adultos mayores que buscan mejorar su salud mediante la alimentación. Sin embargo, es importante distinguir entre mitos y realidades respaldadas por la evidencia científica para tomar decisiones informadas.

Uno de los mitos más comunes es la creencia de que los alimentos funcionales pueden reemplazar una dieta equilibrada consumiéndose de manera aislada; la realidad es que estos alimentos deben ser consumidos de manera complementaria en la alimentación cotidiana. Depender exclusivamente de ellos puede llevar a deficiencias nutricionales y no proporciona

todos los nutrientes necesarios para una buena salud.

También se piensa erróneamente que los alimentos funcionales son solo para personas con problemas de salud. En realidad, estos alimentos son potencialmente benéficos para personas sanas como para aquellas con condiciones específicas. Por ejemplo, los probióticos pueden mejorar la salud digestiva en general, y los alimentos enriquecidos con calcio y vitamina D pueden ayudar a mantener la salud ósea en adultos mayores.

Distinguir entre hechos y creencias sobre los alimentos funcionales permite comprender el verdadero valor de los mismos. Lejos de ser exclusivos para quienes enfrentan problemas de salud, estos productos representan una herramienta complementaria para el cuidado del organismo, siempre que se consuman dentro de una dieta equilibrada.

Conclusión

El potencial de los alimentos funcionales no se limita a sus propiedades biológicas. Su verdadero valor radica en su capacidad de integrarse de forma cotidiana en la alimentación de personas de todas las edades, culturas y condiciones socioeconómicas. Estos alimentos pueden ser consumidos de manera regular, sin alterar significativamente los patrones de consumo. Esta accesibilidad convierte a los alimentos funcionales en una



herramienta eficaz para promover salud pública y sostenibilidad nutricional entre la población.

Así, el conocimiento y aplicación de estrategias nutricionales no solo representan un avance en el campo de la salud, sino también un paso firme hacia una sociedad más sana e informada.

En conclusión, los alimentos funcionales representan mucho más que una tendencia en la nutrición, ofrecen una forma práctica de cuidar la salud de manera accesible gracias a su integración en la dieta cotidiana. Al acercar la ciencia a la mesa de cada persona, se abre el camino hacia una sociedad más informada y saludable desde la base más esencial, la alimentación.

Conflicto de interés

Las autoras declaran no tener conflicto de interés.

Quienes escriben



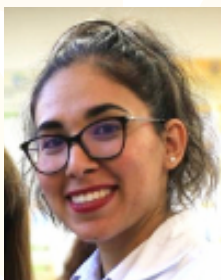
Fernanda Livier Aguilar Gutiérrez

Estudiante de la Licenciatura en Biomedicina Ambiental Traslacional en la Universidad Autónoma de Nayarit. Sus intereses radican principalmente en la ciencia de los alimentos y la biomedicina dirigida al área ambiental.



Paulina Sánchez Gómez.

Estudiante de la Licenciatura en Biomedicina Ambiental Traslacional en la Universidad Autónoma de Nayarit. Se interesa principalmente por temas relacionados a productos nutraceuticos y enfermedades neurodegenerativas.



MC Migdalia Sarahy Navidad Murrieta.

Docente-investigador con experiencia en análisis y caracterización de alimentos, análisis cromatográficos y procesos de certificación/acreditación en sistemas de gestión y aseguramiento de la calidad; desarrollo y escalamiento industrial.



Agradecimientos

Agradecemos principalmente a la Universidad Autónoma de Nayarit, así como a la Licenciatura en Biomedicina Ambiental Traslacional por el apoyo brindado durante la elaboración de este artículo. También expresamos nuestra gratitud a nuestra asesora la Maestra Migdalia Sarahy Navidad Murrieta por compartir su conocimiento y tiempo para enriquecer este trabajo.

Referencias

- » Alongi, M., & Anese, M. (2021). Re-thinking functional food development through a holistic approach. *Journal of functional foods*, 81, 104466. <https://doi.org/10.1016/j.jff.2021.104466>
- » Butu, M., & Rodino, S. (2019). Fruit and vegetable-based beverages—Nutritional properties and health benefits. In A. M. H. Alexandru Mihai Grumezescu (Ed.), *Natural beverages* (pp. 303–338). Cambridge, USA: Academic Press, Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-816689-5.00011-0>
- » Dixit, V., Joseph Kamal, S. W., Bajrang Chole, P., Dayal, D., Chaubey, K. K., Pal, A. K., Xavier, J., Manjunath, B., & Bachheti, R. K. (2023). Functional foods: Exploring the health benefits of bioactive compounds from plant and animal sources. *Journal of Food Quality*, 2023. <https://doi.org/10.1155/2023/5546753>
- » Gómez-Pinilla, F. (2008). Brain foods: The effects of nutrients on brain function. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(7), 568–578. <https://doi.org/10.1038/nrn2421>
- » Granato, D., Barba, F. J., Bursać Kovačević, D., Lorenzo, J. M., Cruz, A. G., & Putnik, P. (2020). Functional foods: Product development, technological trends, efficacy testing, and safety. *Annual review of food science and technology*, 11(1), 93–118. <https://doi.org/10.1146/annurev-food-032519-051708>
- » Hadjimbei, E., Botsaris, G., & Chrysostomou, S. (2022). Beneficial effects of yoghurts and probiotic fermented milks and their functional food potential. *Foods*, 11(17), 2691. <https://doi.org/10.3390/foods11172691>
- » Thomas, J., Thomas, C., Radcliffe, J., & Itsiopoulos, C. (2015). Omega-3 fatty acids in early prevention of inflammatory neurodegenerative disease: A focus on Alzheimer's disease. *BioMed Research International*, 2015, 1–13. <https://doi.org/10.1155/2015/172801>
- » Venegas-Calcrón, M., & Napier, J. A. (2023). New alternative sources of omega-3 fish oil. *Advances in Food and Nutrition Research*, 105, 343–398. <https://doi.org/10.1016/bs.afnr.2023.01.001>
- » Vignesh, A., Amal, T. C., Sarvalingam, A., & Vasanth, K. (2024). A review on the influence of nutraceuticals and functional foods on health. *Food Chemistry Advances*, 5, 100749. <https://doi.org/10.1016/j.focha.2024.100749>