

Tendencias



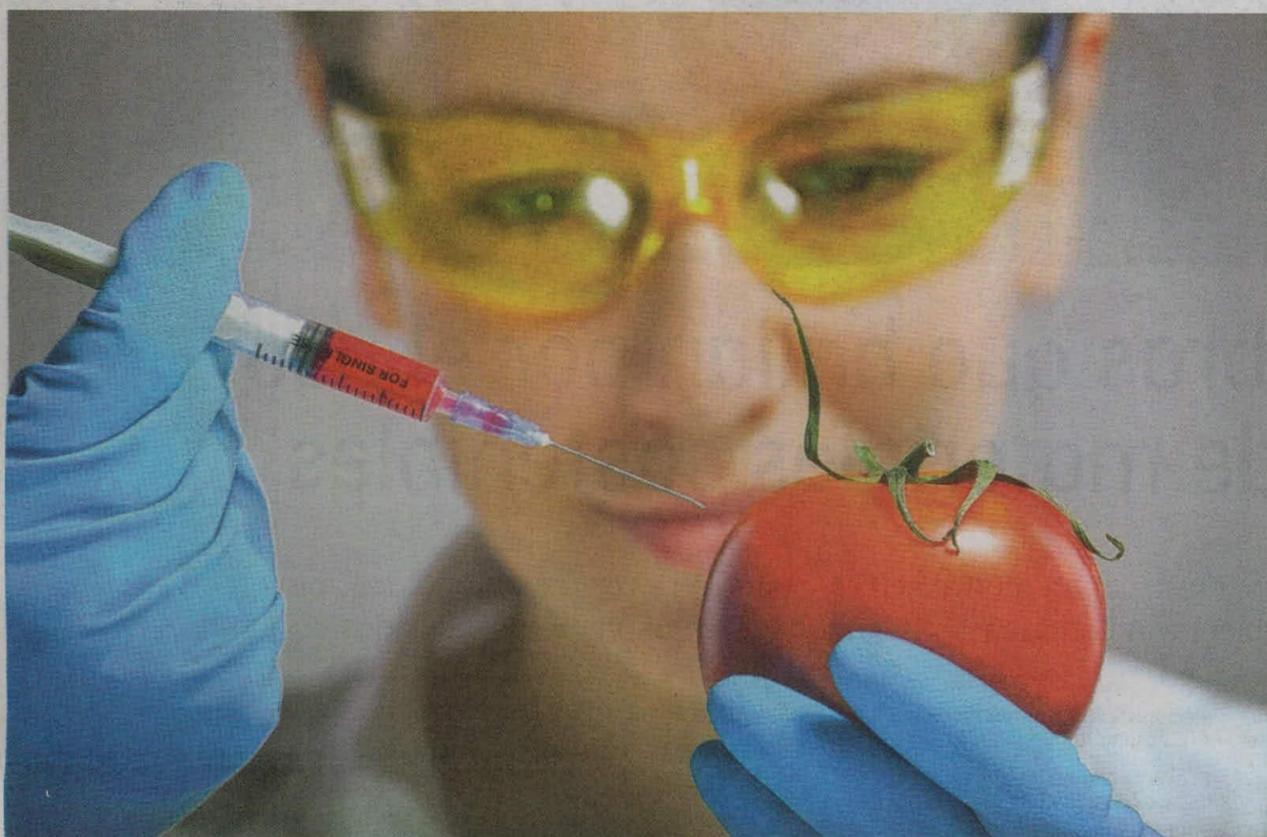
REGRESA SANTA MARKET

Del 1.º al 9 y del 13 al 23 de diciembre se llevará a cabo la segunda edición de Santa Market, con más de 160 marcas expositoras. Estará en el parqueadero de la calle 94 con carrera 13.

Creando alimentos funcionales para la salud

La profesora Martha Tarazona trabaja desde hace cinco años en el desarrollo de alimentos funcionales. En compañía de sus estudiantes, formulan alimentos innovadores, que aportan a la salud y a lo social.

EMANUEL ENCISO • ESPECIAL PARA EL TIEMPO



Por sus características naturales, porque se potencia alguna de ellas o porque se le agregan, hay alimentos muy buenos para la salud. FOTOS: ISTOCK

Huevos ricos en omega 3, yogur con probióticos o leche enriquecida en calcio, fibra y ácido fólico (vitamina B9) son tan solo algunos de los miles de productos alimenticios que circulan en supermercados, tiendas y plazas, como una muestra de la tendencia de los alimentos funcionales que llegó para quedarse. Más aún, en una sociedad que solicita cada vez más productos especializados que prevengan o ayuden en el tratamiento de enfermedades como la diabetes o el colon irritable, o simplemente para llevar una dieta saludable.

Desde hace cinco años, la profesora del Departamento de Ingeniería de Utadeo Martha Tarazona trabaja en el diseño de este tipo de alimentos, como parte de la asignatura de desarrollo de productos, del programa de Ingeniería de Alimentos.

Como su nombre lo indica, los alimentos funcionales deben tener unos compuestos bioactivos que cumplen una función saludable en el organismo, bien sea porque el componente ya está presente en el alimento (como la avena), porque se busca aumentar su disponibilidad o porque se puede eliminar un componente para que produzca menos efectos adversos en la salud.

Un ejemplo de esto es la lactosa en la leche, y se añade un

elemento funcional como la fibra, tal como sucede con algunos lácteos.

“Es importante conocer cómo y por qué alimentarse bien para mantener una alimentación balanceada desde el punto de vista funcional del organismo, pues de este modo se pueden lograr el control y la prevención de algunas enfermedades”, enfatiza la investigadora.

Productos propios

Como parte de la asignatura impartida por Tarazona, los estudiantes desarrollan el producto como si fuera a salir al mercado, tanto así que algunos emprendimientos han surgido de este proceso. Un ejemplo vivo de ello es Alejandro Gil, quien desarrolló un portafolio compuesto por té, bombones rellenos y cacao en polvo dirigido al mercado chino. Las materias primas provienen del Catatumbo, y el plan de negocio busca incentivar la productividad en esta zona golpeada por la violencia.

Con ello también se demuestra que los alimentos funcionales presentan un enorme potencial a la hora de solucionar los grandes retos de seguridad alimentaria en el mundo, en especial los relacionados con la desnutrición.

Recientemente, Tarazona y un grupo de estudiantes, en asociación con la Organización de las Naciones Unidas contra la

“

Los alimentos funcionales

son aquellos que por su naturaleza o por una adición de algo, se ha comprobado que generan beneficios específicos para la salud”.

Lina Valencia,
NUTRICIONISTA

Droga y el Delito (UNODC), desarrollaron un producto compuesto por aguacate Hass apañado, disponible en sabores dulce, salado y picante, el cual busca incentivar el cultivo de este fruto en lugar de siembras ilícitas como la coca.

El alimento, que puede durar congelado hasta por ocho meses, es una respuesta a la problemática que presentaban los cultivadores, quienes tenían que ver como sus cultivos de aguacate se perdían o debían venderse a un precio muy bajo como consecuencia de la rápida maduración del producto: “Desde el programa de ingeniería de alimentos podemos aportar mucho a la sociedad, tanto a productores como a consumidores, porque en la medida que ofrecemos productos saludables estamos ayudando a prevenir enfermedades y a mejorar su calidad de vida”, sostiene Tarazona.

Cabe recordar que el aguacate es rico en grasas saludables y aporta gran cantidad de vitamina E.

¿Cómo se produce un alimento funcional?

En el Laboratorio de Desarrollo de Productos Alimenticios,

todos los ingredientes utilizados son naturales, razón por la cual no se hace uso de colorantes, saborizantes ni conservantes artificiales, sino que estos se extraen de manera natural de algunos alimentos.

Así, en primer lugar, los estudiantes seleccionan el alimento funcional que quieren desarrollar. Luego identifican en este el compuesto bioactivo que se desea potencializar, así como su aplicación a la salud. En un tercer momento se hace una revisión sobre los productos similares que existen en el mercado, y posteriormente se indaga acerca de la legislación y regulación vigentes para el desarrollo del producto, al tiempo que se verifica si el nombre del producto ya existe.

Una vez se tiene el prototipo del alimento, al cual se le aplican pruebas microbiológicas para confirmar su inocuidad (es decir que no presente riesgo para la salud), se realizan pruebas sensoriales del alimento entre el público objetivo a fin de garantizar su efectividad en dicha población, y, por último, se hace un análisis bromatológico en el cual se lleva a cabo la medición de las calorías, proteínas y demás componentes, cuya información se consigna en las ya conocidas tablas nutricionales.

Aunque Tarazona afirma que existe un creciente interés por la comida saludable, y la industria ya es consciente de esta necesidad, aún falta desarrollar mayor cultura entre los colombianos frente al consumo de los alimentos funcionales, pues también es cierto que son más costosos.

Así, destaca la profesora, Colombia aún no cuenta con pruebas ni tests para la verificación de los atributos de estos alimentos, pues las pruebas *in vitro* (laboratorio) e *in vivo* (en animales y en humanos) son costosas y, al mismo tiempo, solo se cuenta con una normativa del Icontec sobre bebidas funcionales.

* Editor de la revista 'Expedito' de Utadeo

Alimentos para evitar enfermedades

¿Por qué ahora nos interesan los alimentos funcionales? Para la nutricionista Lina Valencia, este interés surge a partir de que la gente ha ido entendiendo de que la prevención de muchas enfermedades crónicas empieza por llevar una alimentación saludable. “Todo lo que genere beneficio para la salud, para evitar y prevenir enfermedades, llama la atención”, dice la experta. Sin embargo, reconoce que para alguien que quiera saber cuáles alimentos son funcionales, por su naturaleza o porque se les ha agregado algo que genera beneficios específicos para la salud, no es fácil, pues no existe el etiquetado que lo aclare. “Hay que investigar y consultar para estar seguros de que se ha documentado bajo evidencia científica que ese producto tiene relevancia para la salud”.

DE TU LADO CON ÁLEX



ALEXANDRA PUMAREJO

detuladoconalex

No hay media naranja

No hay duda de que la mayoría de personas somos sociales. Y, por lo general, tener una relación amorosa de pareja nos produce una increíble satisfacción. Sentirse amado y acompañado, y amar incondicionalmente, es una sensación mágica que casi todos los seres humanos anhelamos. Me atrevería a decir que es un deseo permanente, el cual aparece desde que nacemos. Y, además del 'efecto narcótico' del enamoramiento, a lo largo de nuestra vida la sociedad nos alimenta la noción de que este es 'el estado correcto'. Entonces, cuando no logramos tener relaciones exitosas, nos sentimos tristes y perdidos.

Nos han convencido de que somos medias naranjas que van por el mundo en constante búsqueda de la otra media, para poder sentirnos 'completos'. Los solteros se creen defectuosos porque 'les falta una parte' y quienes están en relaciones mediocres andan frustrados y angustiados porque no logran encajar debidamente. Al no sentirnos 'enteros', partimos de la base de que debemos extraer nuestra propia felicidad de otra persona o de una relación. Independientemente de si ya estamos emparejados o no, hacemos listas infinitas sobre las características que nos gustaría que tuviera esa persona para así por fin alcanzar la felicidad. Si estamos solos, la fantasía es gloriosa porque siempre existe la posibilidad de que algún día encontraremos nuestro complemento 'perfecto'. Pero lo más curioso es que incluso estando en una relación, no desamparamos nuestra idealización y constantemente comparamos la realidad con nuestras expectativas.

Creo que esta es una de las razones más contundentes de los resentimientos y desacuerdos en las relaciones. Permanentemente estamos midiendo a nuestra pareja con una vara que hemos creado en nuestra mente y olvidamos disfrutar lo que tenemos en la realidad. Esperamos que esa persona haga contorsiones para convertirse en lo que queremos y pensamos que necesitamos. Se nos olvida que nuestra felicidad no proviene de poder controlar a nuestra pareja ni de manipular una relación a nuestro antojo. Es producto de nuestro propio goce y plenitud. Antes de querer cambiar al otro o preocuparnos por si vale la pena, debemos ocuparnos de ser la mejor persona posible. Debemos ser lo que tanto queremos atraer. Solo siendo la versión más linda, amorosa y alegre de nosotros mismos, lograremos tener la relación de nuestros sueños. La idea es gastar menos tiempo intentando controlar y más tiempo gozando nuestra propia existencia. Recordemos que así como solo una flor abierta y florecida atrae las abejas, así nosotros plenos y radiantes atraemos la felicidad en el amor.