

SUPERALIMENTOS ¿EXISTEN REALMENTE O SON UN PRODUCTO DE MARKETING?

Carlos García Rufo
Tutora: Isabel Goñi

Objetivos

- Análisis de la legislación vigente relativa a este tipo de alimentos. Esto resulta fundamental para aclarar la legalidad respecto al uso de esta nueva terminología, y al mismo tiempo garantizar la seguridad de los consumidores.
- Actualización del significado de nuevos alimentos (novel foods) y su contextualización en el marco legal europeo.
- Una vez conocidos los nuevos alimentos, aclarar si realmente los superalimentos constituyen una clase propia de alimentos o si se integran dentro del grupo de Novel Foods.
- Determinar si el concepto de superalimento constituye un producto de marketing o si realmente constituye un tipo de alimentos a nivel nutricional y legal.

¿Qué son los superalimentos?

Si buscamos superalimentos en internet encontramos numerosas entradas de blogs, páginas de dietas saludables, herbolarios, artículos de prensa, etc. Pero lo que no encontraremos será ninguna definición científica u oficial para este grupo de alimentos. No obstante, hoy en día su existencia es innegable, ya que existe una cada vez más extensa bibliografía sobre las propiedades nutricionales y su múltiples aplicaciones en materia de salud.

Una de sus principales características reside en que son “nuevos”, o al menos lo son en la cultura occidental, ya que estos nombres exóticos se encuentran profundamente arraigados en la tradición culinaria y medicinal de algunos pueblos de Asia y Centroamérica.



Chia

- Antioxidante
- Antiinflamatoria
- Regulador metabolismo lipídico
- Polisacáridos, Ac. fenólicos, Ac. linoleico.



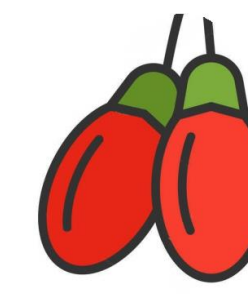
Estevia

- Endulzante no calórico
- Antiinflamatorio
- Estevióside



Quinoa

- ↑ Proteínas
- ↑ Triptófano
- ↑ Tiamina,
- ↑ Ác.Fólico,
- ↑ Vitamina C,B6,E.



Bayas de Goji

- Antioxidante
- Hepatoprotectora
- Antihipertensiva



Espirulina

- Antiinflamatorio
- Antiviral
- Antialérgico
- Anticanceroso
- Vitamina B12
- Beta-carotenos, hierro, Ac. linoleico.

Novel Foods

Según el *Reglamento (UE) 2015/2283 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 25 de noviembre de 2015*, relativo a los nuevos alimentos, los Novel Food se definen como aquellos alimentos que no hayan sido consumidos a nivel significativo por humanos en la Unión Europea antes del 15 de Mayo de 1997. Reconoce entre otros los alimentos de “uso tradicional fuera de Europa”.

Determina una serie de garantías:

- ✓ Ser seguros para el consumidor.
- ✓ Estar correctamente etiquetados para no engañar al consumidor.
- ✓ Si se pretende que un nuevo alimento reemplace a otro preexistente, el nuevo no debe ser de menor valor nutricional que el anterior.



NUTRE TU PELO CON SUPERALIMENTO

El mundo de la publicidad ha sido uno de los principales impulsores de este movimiento de los superalimentos, sirviéndose de su creciente popularidad para lanzar nuevos productos hasta en los ámbitos más inverosímiles como el de la cosmética.

Superalimentos en publicidad e internet



Superalimentos para una óptima salud

Ante la calidad de nuestros alimentos que en estos días no son tan nutritivos como lo fueron años atrás, vivimos sin la cantidad de nutrientes esenciales necesarios para la óptima salud. No es mala idea por tanto introducir en tu dieta algún superalimento. No es una solución para todas las enfermedades, pero es un complemento alimenticio perfecto dentro de una dieta bien equilibrada. Échales un ojo.



Aseguran que los superalimentos constituyen la solución a problemas de astenia, cuando la verdadera solución es un dieta variada y equilibrada. Además, se ensalza el origen exótico de estos alimentos, dando a entender que constituye un sinónimo de calidad.

Alimentos considerados “tradicionales” en la dieta mediterránea



Garbanzos

- Abundantes proteínas
- Hidratos complejos
- Vitamina B
- Ca²⁺, Mg²⁺, P



Manzana

- Fibra abundante
- Polifenoles
- Antioxidantes
- Vitaminas A,C,E,P, K



Cebolla

- Flavonoides
- Antioxidantes
- Vitaminas A y C
- Ca²⁺, Mg²⁺, K, Zn



Almendras

- Abundantes Proteínas
- Abundante ac. oleico y linoleico
- Vitamina E
- Ca²⁺, Mg²⁺, Fe



Arroz integral

- Hidratos complejos
- Fibra abundante
- Vitamina A y E
- Ca²⁺, Mg²⁺, Zn,P

Conclusión

- Existe una regulación vinculante que posiciona los superalimentos en el grupo reconocido por la UE como nuevos alimentos o Novel Foods.
- Los superalimentos no constituyen una clase propia de alimentos a pesar de presentar beneficios para la salud. Existen otros muchos productos arraigados en nuestra cocina con propiedades igual de saludables, siendo el origen y la novedad el único factor aparente de distinción de esta serie de alimentos.
- Determinar si el concepto de superalimento constituye un producto de marketing o si realmente constituye un tipo de alimentos a nivel nutricional y legal.
- Parece que hoy en día el termino superalimento es empleado como un producto de Marketing, cuyo último fin es ganar la confianza del consumidor, y que ello revierta en un incremento de los balances de ventas. Todo ello fundamentado en desinformación generada por internet y las redes sociales
- El papel de farmacéutico, como profesional sanitario de primera línea, es crucial a la hora de educación sanitaria para asegurar el conocimiento de la población sobre la verdadera naturaleza de los alimentos que consumen.

Metodología: Revisión Bibliográfica



PANTENE



Bibliografía

- Martínez CO, Paredes LO. (2014) *Phytochemical profile and nutraceutical potential of chia seeds (Salvia hispanica L.) by ultra-high performance liquid chromatography*. J Chromatogr A. 1346:43- 8.
- Jiménez P, Masson LS, Quiral RV. (2013) *Composición química de semillas de chia, linaza y rosa mosqueta y su aporte en ácidos grasos omega-3*. Rev Chil Nutr. 40(2):155-60.
- Chatsudhipong V, Muangprasa Ch. (2009) *Stevioside and related compounds: therapeutic benefits beyond sweetness*. Pharmacol Ther. 122(1):41-54.
- Gordillo-Bastidas E, Díaz-Rizzolo DA, Roura E, Massanés T and Gomis R. (2016). *Quinoa (Chenopodium quinoa Willd), from Nutritional Value to Potential Health Benefits*. J Nutr Food Sci. 497.
- Potterat O. (2009). *Goji (Lycium barbarum and L. chinense): Phytochemistry, Pharmacology and Safety in the Perspective of Traditional Uses and Recent Popularity*. Planta Medica. 76(1): 7-19.
- Karkos P. D., Leong S. C., Karkos C. D., Sivaji N., Assimakopoulos D. A., (2011). *Spirulina in Clinical Practice: Evidence-Based Human Applications*. Evid Based Complement Alternat Med. 531053.
- [Unión Europea]. 2015. “Reglamento 2015/2283, de 25 de noviembre, de Nuevos Alimentos”.
- “3en1 tratamiento superalimento bb7” [en línea]. <http://www.pantene.es> [consultado el 15/05/19]
- “Superalimentos para una óptima salud” [en línea]. <http://www.superalimentos.es>. [consultado el 15/05/19].
- Andujar Arias M, Moreiras Varela O, Gil Extremera F. (1994). *Tablas de composición de alimentos*. Instituto de Nutrición y Bromatología (CSIC), Madrid
- “Mediterranean diet” (2018). [en línea]. <https://www.heart.org>. [consultado el 15/05/19].

- Los superalimentos, al igual que el resto de alimentos disponibles, pueden formar parte de una dieta variada para conseguir aumentar la calidad nutricional.