



Steve Troxler
Commissioner

North Carolina Department of Agriculture
and Consumer Services
Food and Drug Protection Division

Daniel L. Ragan
Director

¿Qué Significa Viabilidad de los Alimentos y de que manera se relaciona con Nuestra Salud?

La viabilidad (también llamada bioabilidad) de los alimentos es el grado en que los nutrientes de los alimentos son absorbidos por el cuerpo. Este es un tema crucial que despierta preguntas y preocupaciones entre los expertos.

El cuerpo necesita de nutrientes para realizar sus funciones y no siempre la cantidad que consumimos de algún nutriente es la cantidad que realmente el cuerpo va a aprovechar. Varios factores influyen en la viabilidad de los nutrientes; entre otros: la digestión; la absorción; la distribución del nutriente por la corriente sanguínea; la entrada del nutriente en tejidos específicos del cuerpo y en fluidos en los que se espera haga su función. La combinación de los alimentos también influye en el resultado.

Hay combinaciones que enriquecen los beneficios de ciertos alimentos y, otras combinaciones que disminuyen los beneficios de ciertos nutrientes. Por ejemplo:

Calcio:

De acuerdo con ciertos estudios, si no consumimos alimentos que contengan vitamina B6 y tenemos una deficiencia de esta vitamina, nuestra viabilidad para absorber el calcio disminuirá.

Luteína:

La luteína, un nutriente que ayuda a la vista, se absorbe mejor cuando se consume junto con alguna grasa. Algunas fuentes de luteína son: brócoli, suquini, col de Bruselas, etc. Es bueno consumir estos vegetales combinados con aceite de oliva, ya que el aceite ayuda a su mejor absorción.

Hierro:

La espinaca es una fuente de hierro, pero el hierro que se obtiene de este vegetal tiene una baja viabilidad; sin embargo si se le combina con vitamina C la viabilidad del hierro aumenta considerablemente. Por ello los vegetarianos deberían comer espinaca combinada por ejemplo con jugo de naranja. La carne roja por otro lado es una fuente rica de hierro con alta viabilidad. Por otro lado, el te y el café contienen unos compuestos llamados fenoles, que disminuyen la absorción del hierro, por ello no se debería tomar estas bebidas junto con nuestros alimentos que contienen hierro, sino en otros momentos del día.

Algunos ejemplos de combinaciones negativas que impiden o disminuyen la viabilidad de ciertos nutrientes se encuentran en ciertos cereales que han sido fortificados con hierro, pero los granos enteros contienen ciertos compuestos que no permiten la absorción del hierro, por lo tanto el beneficio de que haya sido fortificado con hierro se pierde. De hecho si se consume el cereal con un pedazo de carne, inhibirá la absorción del hierro de la misma. El calcio también inhibe el consumo del hierro, por lo tanto si se come el cereal junto con un vaso de leche o yogurt se perderá la absorción del hierro.

Los nuevos avances científicos en esta materia han permitido comprobar que más no siempre significa mejor. El consumo excesivo de ciertas vitaminas y minerales puede ser riesgoso. Por ello actualmente se están llevando a cabo diversos estudios sobre los suplementos alimenticios.

Todavía falta mucho por descubrir sobre este tema y se espera tener mayores y mejores respuestas en los próximos años.

Para mayor información comuníquese con la División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte. Persona de contacto: Maria Noriega. 919-733-7366