

Factores que afectan a la calidad del alimento

El contenido en nutrientes es una de las características de las que depende el valor nutritivo del alimento, por lo que cualquier reducción de un nutriente afectará al mismo. Sin embargo, el valor nutritivo es uno más de los factores a tener en cuenta para saber la calidad final de un alimento. Los principales **factores que afectan a la calidad final del alimento** son:

1. **Seguridad sanitaria:** el alimento no debe producir ningún efecto nocivo para la salud, no debe contener productos tóxicos, microorganismos patógenos o las toxinas de éstos. Es algo muy importante durante el toda la cadena alimentaria.
2. **Estabilidad:** se trata de prolongar el periodo que el alimento permanece comestible por medio de técnicas que inhiben el crecimiento microbiano y los cambios bioquímicos. Especialmente importante durante el proceso de transporte y almacenamiento.
3. **Palatabilidad:** relacionado con el consumo del alimento, se trata de mejorar las cualidades sensoriales del alimento ampliando la oferta de sabores, colores, olores y texturas, para que el consumidor tenga un abanico mayor de posibilidades.
4. **Valor nutritivo:** el alimento, ante todo, debe proporcionarnos nutrientes, que son necesarios para aportarnos energía y mantenernos sanos. Este aporte de nutrientes no sólo hay que considerarlo de manera cuantitativa, sino también en función de su valor biológico y de su biodisponibilidad (si nuestro sistema digestivo es capaz de utilizarlo).
5. **Funcionabilidad:** es la producción de alimentos con alguna modificación de las características originarias, con intención de incidir sobre la salud de las personas. Éstos serían los denominados *nuevos alimentos o alimentos funcionales*.

Como puede intuirse, algunos de estos factores son contradictorios; por ejemplo, el objetivo de la desecación de un alimento es aumentar la conservación del alimento, y no le preocupa la palatabilidad y la desaparición de algunos nutrientes. No obstante, algunos cambios en el valor nutritivo de los alimentos tienen gran importancia. Por ejemplo, la pérdida de vitaminas. Estos **cambios en el valor nutritivo de los alimentos** serán más o menos importantes en función de:

- La **cantidad de nutrientes** que el alimento aporta respecto a la ingesta total de ese nutriente. Hay que tener en cuenta que no se deben considerar los alimentos de forma aislada, sino en el contexto de la dieta, considerando ésta al menos durante un periodo de 15 días (micronutrientes).
- El **estado nutritivo de la población** con respecto a ese nutriente, que puede reducirse con un determinado tratamiento o hábito (interacción dieta-fármacos, tabaco, alcohol).

- El error del **método de valoración**.
- La **variabilidad en la composición de los alimentos**; hay que tener en cuenta que también se producen variaciones durante la producción de los alimentos. Por ejemplo, la composición de la leche varía según la alimentación de la vaca y el tiempo transcurrido desde el parto; la cantidad de grasa de la sardina (5-25%), que varía en función de la época del año en que se pesque.
- El **valor nutritivo de la dieta** no es la suma del valor nutritivo de los alimentos que la componen, ya que existen **factores del individuo** (estado fisiológico o estado nutricional) que afectan a la disponibilidad de los nutrientes.



Nickola_Che. Shutterstock. *Preparing food: chef cutting a red bell pepper* (Todos los derechos reservados)

Revision #1

Created 1 February 2022 11:12:57 by Equipo CATEDU

Updated 1 February 2022 11:12:58 by Equipo CATEDU