

Nuevos alimentos

Los **alimentos derivados u obtenidos a partir de organismos modificados genéticamente** están muy de moda en la actualidad porque se ha avanzado vertiginosamente en la tecnología que permite su desarrollo: la Ingeniería Genética. Los genes son las moléculas que contienen la información para el funcionamiento del organismo. Mediante la ingeniería genética podemos transferir genes particulares de un organismo a otro o eliminar un determinado gen. Por ejemplo, podemos aumentar la resistencia a plagas y enfermedades, introduciendo en las plantas los genes responsables de esta resistencia. Es el caso del maíz resistente al taladro, un insecto que constituye la principal plaga de los cultivos. El maíz modificado porta el gen de una bacteria capaz de producir una proteína insecticida. Esta aplicación es interesante puesto que no sólo se consigue aumentar el rendimiento del cultivo, sino que se evita el uso de plaguicidas e insecticidas que pueden dejar residuos, no se sabe bien si peligrosos para la salud, en los alimentos.

Los **alimentos funcionales** son alimentos que producen un beneficio fisiológico adicional que puede prevenir la enfermedad o promover la salud. Constan de un ingrediente o componente alimentario que puede prevenir enfermedades crónicas o degenerativas, retrasa el envejecimiento o regula el rendimiento y el estado de ánimo. Por ejemplo, en el mercado están ya disponibles una gran variedad de productos lácteos probióticos y prebióticos, que son capaces de mejorar el funcionamiento de nuestro sistema inmunológico. También existen bebidas lácteas y margarinas capaces de reducir el colesterol, alimentos fortificados con determinadas vitaminas o minerales (ej. leche con calcio o ácido fólico), que pueden ayudar a aquellas personas que, por sus circunstancias, necesiten un aporte extra de determinados micronutrientes, a alcanzar sus recomendaciones (ej. las embarazadas, los niños, etc.). Igualmente podemos encontrar alimentos con grasas modificadas (leches ricas en omega-3) que ajustan la cantidad de grasa a un patrón que se conoce más cardiosaludable. En cualquier caso, estos alimentos deben integrarse en una dieta sana y equilibrada para que sean beneficiosos.

Los **alimentos ecológicos** son productos alimenticios cuyos ingredientes han sido obtenidos mediante prácticas agrícolas y ganaderas en las que se prescinde del empleo de productos químicos de síntesis. Responden a las necesidades de un consumidor especialmente sensibilizado con la presencia de residuos de plaguicidas y herbicidas en los alimentos.

Los **alimentos precocinados y pre-elaborados** son cada vez más frecuentes. En ellos, una parte significativa del tiempo, la energía o la habilidad culinaria es asumida por el fabricante, el procesador o el distribuidor de los alimentos, liberando de esta tarea al consumidor. Son alimentos para la comodidad de consumidores faltos de tiempo o habilidad. Bolsas de ensalada cortada y lavada, platos precocinados conservados, congelados o refrigerados y una oferta cada día más diversa y creciente.