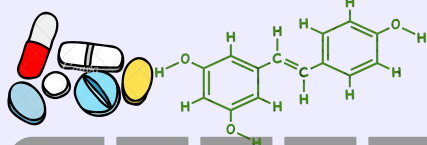




# Alimentos funcionales y nutraceuticos



## ¿Qué son?



### Nutraceutico

- Sustancias bioactivas presentes en los alimentos.
- Pueden utilizarse para prevenir o tratar complementariamente una enfermedad.
- Pueden ser extraído el principio activo y consumido en dosis mayores a las que tendría en el alimento de origen.

### Alimento Funcional

- Alimento común con valor nutritivo agregado, y con su correspondiente efecto benéfico en la salud.
- Pueden prevenir y reducir el riesgo de desarrollar enfermedades si se consume en cantidad normal dentro de una dieta equilibrada.

## Alimentos



Avena



Amaranto



Semilla de calabaza



Linaza



Cacao



Jengibre

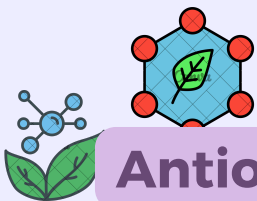


Alfalfa



Cúrcuma

## Efectos / propiedades



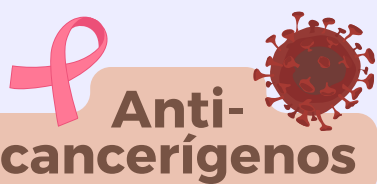
### Antioxidantes



### Cardioprotectores



### Antiinflamatorios



### Anti-cancerígenos



### Salud intestinal



### Antidiabéticos



### Hepatoprotector



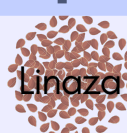
### Neuroprotectores



### Antimicrobianos, antibacterianos y antifúngico



### Anti-menopáusicos



### ↓ Asma



### Antiacné



### Analgésico



Estos alimentos están en nuestras cocinas y a menudo los ignoramos. Incluirlos en nuestra dieta y llevar un estilo de vida saludable, ayuda a reducir el riesgo de enfermedades y mejorar nuestra calidad de vida. Hay que asegurarse de que su consumo no esté contraindicado, especialmente para mujeres embarazadas, en lactancia o personas bajo tratamiento médico.

#### Autores:

Nancy Carapia-Vega<sup>1</sup>, Rosa Evelin Fonseca-Valtierra<sup>2</sup>, Karla Valeria Navarro-Díaz de León<sup>2</sup>, Goretti Montserrat Saavedra-Triana<sup>2</sup>, Carolina Escobedo-Martínez<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Departamento de Farmacia, División de Ciencias Naturales y Exactas. Campus Guanajuato. Universidad de Guanajuato. <sup>2</sup>Departamento de Medicina y Nutrición, División de Ciencias de la Salud. Campus León. Universidad de Guanajuato.