

Fortificación de alimentos: método para prevenir enfermedades carenciales

Holzmann, María Luciana

Facultad de Ciencias de la Nutrición. UMaza

El avance continuo y progresivo en la tecnología nos ha permitido investigar e innovar en la producción de alimentos. La nueva maquinaria y los procedimientos de elaboración utilizados, la producción y el estudio de aditivos, como así también el interés por el cuidado de la alimentación diaria de la población, trajo aparejado la aparición de los alimentos dietarios o alimentos para regímenes especiales, con el fin de satisfacer necesidades de población sana o con alguna patología, cubrir requerimientos específicos y salvar carencias nutricionales generalizadas.

Así surgen productos especiales para lactantes en distintas etapas fisiológicas, alimentos enriquecidos, alimentos modificados en la composición de macro y micronutrientes, suplementos dietarios y alimentos fortificados. Cada uno de ellos con un fin y utilidad determinada.

Los alimentos fortificados se desarrollan con el objetivo de satisfacer necesidades alimentarias específicas de determinados grupos de personas sanas, por lo que se realizan suplementaciones significativas de vitaminas y/o minerales y/o proteínas y/o aminoácidos esenciales y/o ácidos grasos esenciales, cubriendo así entre un 20 a un 100% de los requerimientos dietarios recomendados.

La elección del alimento a fortificar se basa en una serie de principios o criterios, dentro de los cuales podemos citar, que sea un alimento de amplio consumo, sobre todo por población que se encuentre en riesgo de adquirir alguna enfermedad, que la incorporación del nutriente no sea incompatible con ningún componente natural del alimento, que no se produzcan cambios organolépticos ni reacciones químicas indeseadas al incorporarlos, que el costo final del producto no aumente sustancialmente, entre otros.

Un ejemplo de esto, es la fortificación de los productos lácteos. La industria láctea comenzó las adiciones de nutrientes durante la primera mitad del siglo pasado. Los primeros registros encontrados datan de 1923, cuando en Reino Unido se comenzó a fortificar la leche con vitamina D. Siguió sus pasos Estados Unidos, observando que mediante el agregado de dicha vitamina lograban disminuir notoriamente la prevalencia de raquitismo. Así surge la distinción entre alimento enriquecido y fortificado. Luego de comprobar sus beneficios, se difundió por todo el mundo, contando hoy con lácteos fortificados con vitamina D, C, hierro, cobre, zinc, calcio, siendo su acción beneficiosa para la salud del consumidor, evitando la aparición de patologías como Osteoporosis, anemia, etc.

Fortificar alimentos asegura la ingesta óptima de nutrientes, por lo tanto, optar por alimentos fortificados es un medio del cual debemos valernos para optar por una correcta nutrición y así disminuir la incidencia de enfermedades carenciales.

Bibliografía

- Código Alimentario Argentino, Capítulo XVII, Alimentos de régimen o dietéticos
- Publicación de USAID: United States Agency international development. Fortification Basics