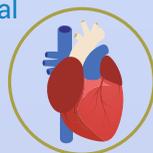


Alimentos funcionales I

01 AGUA

FUNCIONES VITALES DEL AGUA¹

- Transporte de nutrientes
- Reacciones metabólicas
- Control de la temperatura corporal
- Funciones estructurales



ALIMENTOS RICOS EN AGUA²

Frutas y verduras.

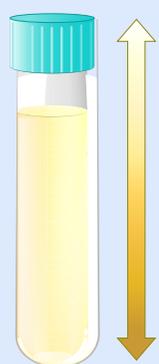
Zumos: la OMS los considera **azúcares libres**

y recomienda <200 ml en adultos y <120 ml en niños.

Platos de temporada: gazpacho y salmorejo.



ESCALA DE HIDRATACIÓN SEGÚN COLOR DE LA ORINA³



1	Hidratado
2	Hidratado
3	Hidratado
4	Deshidratado
5	Deshidratado
6	Deshidratado
7	Severamente deshidratado
8	Severamente deshidratado



CAMPAÑA REACTÍVATE

02 ANTIOXIDANTES⁴



VITAMINAS C Y E

- Captadoras de radicales libres.
- La vitamina C es hidrosoluble y está muy presente con los cítricos.
- La vitamina E es liposoluble muy presente en los frutos secos.



CAROTENOIDES Y FLAVONOIDES

- Durante el verano protegen la piel como precursores de la vitamina A.
- Dan colorido a los alimentos: zanahoria, tomate, cítricos, etc.



RESVERATROL Y SULFORAFANO

- Presente en la pulpa de la uva roja. Potente antioxidante, vasodilatador e inhibidor de la ciclooxigenasa.
- El sulforafano está presente en las crucíferas (brécol, coliflor, col, repollo, etc.).



MINERALES: ZN Y SE

- El selenio es componente de la enzima antioxidante glutatión peroxidasa y muy presente en los pescados, mariscos, pollo y huevo.
- El zinc es esencial en la síntesis de material genético y muy presente en carne de aves (pollo y pavo).

SEFAC

Sociedad Española de Farmacia
Clínica, Familiar y Comunitaria

Organizan

NOVARTIS

#Reactivatusalud

1. <https://sitn.hms.harvard.edu/uncategorized/2019/biological-roles-of-water-why-is-water-necessary-for-life/>
2. <https://www.uninet.edu/tratado/c090303.html>
3. Rodota LP, Castro ME. Nutrición clínica y Dietoterapia. 2ª ed. Editorial Panamericana; 2019. 791 p.
4. Álvarez Cruz NS, Bague Serrano AJ. Los alimentos funcionales. Una oportunidad para mejorar salud. Madrid: AMV Ediciones; 2011. 394 p.