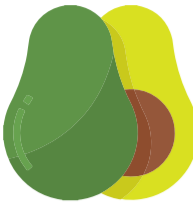
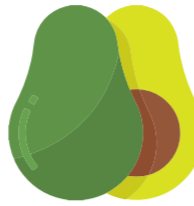
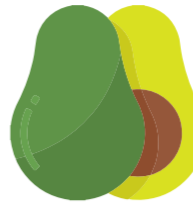

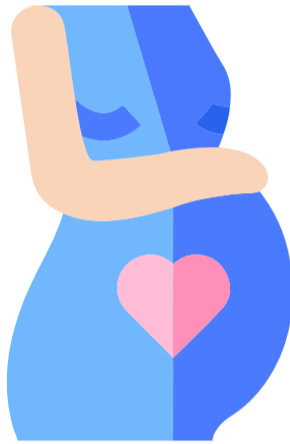




La Palta como alimento funcional

 Beneficio en	 Beneficio que contiene la Palta	 Función Benéfica
 Deporte y Actividad Física	<ul style="list-style-type: none">E Vitamina E: Clave en la recuperación después de tu entrenamiento.K Potasio: Mejora tu rendimiento deportivo, evitando calambres y fatiga.	<ul style="list-style-type: none">✓ Vitamina E: combate el estrés oxidativo inducido por el deporte.✓ Potasio: En la dieta del deportista permite una correcta contracción muscular sin fatiga muscular/calambres.
 Embarazadas	<ul style="list-style-type: none">B₉ Ácido fólico: Importante en el desarrollo de tu bebé durante su gestación.DHA Omega 3 (DHA): Asegura un adecuado desarrollo cerebral en tu bebé.	<ul style="list-style-type: none">✓ El ácido fólico durante el embarazo previene defectos en el desarrollo del tubo neural del bebé.✓ Desarrollo SNC, regulación de sobreexpresión de genes que mejoran la plasticidad cerebral, aprendizaje, mayor gasto energético menor acumulación de grasa en el Recién Nacido.
 Enfermedades Crónicas No Transmisibles con Riesgo Cardiovascular. <ul style="list-style-type: none">✓ Hipertensión arterial✓ Colesterol elevado✓ Obesidad✓ Resistencia a insulina	<ul style="list-style-type: none">AGM AGP Ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados: Limpian tus vasos sanguíneos, cuidando tu corazón.K Potasio: Mantiene en equilibrio tu presión arterial.F Fitoesteroles: Disminuye el colesterol malo de tu sistema circulatorio.	<ul style="list-style-type: none">✓ En la correcta relación, estos ácidos grasos modifican la composición de grasas sanguíneas (colesterol bueno hdl, malo ldl y triglicéridos), para protección cardiovascular.✓ El Potasio funciona como regulador de la presión arterial✓ Los fitoesteroles contribuyen a disminuir el colesterol LDL.
 Adulto Mayor	<ul style="list-style-type: none">B₉ DHA Ácido fólico y Omega 3 (DHA): Ayudan a las funciones de tu cerebro y previenen enfermedades propias de la 3era edad como Parkinson y Alzheimer.DHA Luteína y Omega 3 (DHA): Cuidan tu vista y enlentecen su deterioro natural.	<ul style="list-style-type: none">✓ El consumo de ácido fólico y de omega 3 (DHA) tiene efectos beneficiosos en la prevención y tratamiento de enfermedades neurológicas degenerativas como depresión, alzheimer y parkinson.✓ El consumo de Luteína podría combatir el estrés oxidativo en la retina, evitando deterioros en ella.✓ Evita pérdida de visión por su función estructural en membranas de fotorreceptores.

Adicionalmente, la palta contiene propiedades alcalinizantes, lo que significa que ayuda a regular el pH del organismo, que actualmente, en occidente por el tipo de alimentación, es más ácido de lo normal, lo que predispone nuestro sistema inmune y nuestro organismo a enfermedades crónicas y desarrollo de cáncer. Por otra parte, su importante contenido de omega 3 del tipo DHA ayuda a combatir el estrés y tiene una importante cantidad de fibra, lo que ayuda en la digestión y en el control de alzas de glicemia (azúcar en la sangre) después de comer.



FUENTES BIBLIOGRÁFICAS.

(1): ALIMENTO FUNCIONAL: En Chile, la legislación no ha incorporado el concepto de Alimento funcional. Sin embargo sí lo está en otros países y existe un acuerdo extendido en el mundo sobre las características que debe tener un Alimento Funcional. Se propuso al MINSAL para incorporarla al RSA: “AF es aquel que tiene uno o más componentes que satisfactoriamente demuestran que afectan beneficiosamente una o más funciones determinadas del organismo, además de sus efectos nutricionales fundamentales, de manera que sean relevantes tanto para mejorar el estado de salud y bienestar y/o la reducción del riesgo de alguna enfermedad. Un AF debe ser un alimento y debe demostrar sus efectos en cantidades que normalmente se consumen en la dieta.” Esto basado en lo establecido por el ILSI (International Life Sciences Institute).

(2) Revisión De Guías Clínicas: Alteraciones del equilibrio del Potasio: Hipopotasemia. Francisco Tejada Cifuentes. 2008

(3) Estrés Oxidativo Inducido por el Ejercicio. Rev Andal Med Deporte 2009;2:19-34. Revista Andaluza de Medicina del Deporte. 2009

(4) Ácidos Grasos Omega 3 (EPa y DHA) y su aplicación en diversas situaciones clínicas. Rev Chil Nutr Vol. 38, N°3, Septiembre 2011

(5) Fitoesteroles y Fitoestanoles, Agentes hipocolesterolémicos de origen natural. Alfonso Valenzuela. Laboratorio de Lípidos, INTA, Universidad de Chile. Módulo A, Capítulo B. Diploma Alimentos Funcionales. 2017

(6) Micronutrientes antioxidantes y actividad física: evidencias de las necesidades de ingesta a partir de las nuevas tecnologías de evaluación y estudio del estrés oxidativo en el deporte RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, núm. 13, enero-junio, 2008, pp. 11-14. Federación Española de Docentes de Educación Física. Murcia, España.

(7) Embarazo y uso del ácido fólico como prevención de los defectos del tubo neural. Dr. Pedro Lorenzo Rodríguez Dominguez, Dra. Irma Collazo Cantero. Rev. Med. Electrón. vol.35 no.2 Matanzas mar.-abr. 2013.

(8) Ácidos Grasos Omega 3. Un modelo para el desarrollo de Alimentos Funcionales y Nutraceuticos. Alfonso Valenzuela, Laboratorio de Lípidos, INTA. Módulo A, Capítulo B. Diploma Alimentos Funcionales. 2017

(9) Adult Treatment Panel III (ATP III) Guidelines. National Institute Of Health. National Heart, Lung, and Blood Institute. NIH Publication No. 01-3305. May 2001.

(10) Aumentar la ingesta de potasio para reducir la tensión arterial y el riesgo de enfermedades cardiovasculares en adultos. Biblioteca electrónica de documentación científica sobre medidas nutricionales. OMS.

(11) Ácido Fólico. Un Nutriente Esencial. Beneficios demostrados y posibles del ácido fólico en la salud humana y posibles efectos adversos. Eva Hertrampf. Académica, ex integrante del laboratorio de investigación de micronutrientes, INTA, Universidad de Chile. (co-editado por Alfonso Valenzuela). Módulo B, Capítulo5. Diploma Alimentos Funcionales.

(12) Efectos de nuevos nutrientes sobre la retina y función visual. Begoña Olmedilla Alonso. Departamento de metabolismo y Nutrición. Instituto del Frío. CSIC. Revista de Nutrición Práctica. N°12: 64-69; 2008.

