

TABLA 1. Alimentos con propiedades frescas y frías

VEGETALES		ANIMALES
Alforfón (Trigo sarraceno)	Melón amargo	Caracol
Algas (Kelp y Laver)	Melón de invierno	Cangrejo
Apio (Celery)	Mijo	Carne de conejo
Azúcar (cristales)	Nabo (blanco)	Carne de pato
Bananas	Naranja	Carne de rana
Berenjena	Pepino	Huevos de pata
Brotos de bambú	Pera	Ostras
Calabaza esponja o estropajo	Salsa de soja	
Cebada	Sandía	MINERALES
		Sal
Espinaca	Semillas de cassia	
Flor de crisantemo	Tallos de repollo verde	
Habas mungo	Té verde	
Lechuga	Tomate	
Manzana		

Fuente: WENG, W., and CHEN, J. The Eastern perspective on functional foods based on Traditional Chinese Medicine. *Nutrition Reviews*. 54(11), November 1996 (II)S12.

TABLA 2. Alimentos con propiedades tibias y calientes

VEGETALES		
Ajo	Dátil chino(jujuba, azufaifa)	Té negro
Albaricoque	Ginseng	Vinagre
Arroz glutinoso	Granada	Vino
Azúcar marrón	Hinojo verde	
Café	Hojas de mostaza	ANIMALES
Calabaza	Jengibre	Carne de ciervo
Castaña	Melocotón	Carne de perro
Cebolla	Nuez de nogal	Carpa plateada
Cebollino	Pimienta	Cordero
Cereza	Pimiento picante	Pavo
Ciruela	Piña	Pollo
Cilantro	Sorgo	Trucha

Fuente: WENG, W., and CHEN, J... 1996.S12.

TABLA 3. Alimentos con propiedades neutras

VEGETALES		
Alubias rojas (judías)	Raíz de regalíz	Caparazón de tortuga de agua dulce
Arroz	Repollo (col)	Carpa
Aceituna	Setas	Cerdo
Azúcar blanca	Té oolong (semifermentado)	Gelatina de piel de burro
Cacahuete (maní)	Trigo	Huevos de codorniz
Coliflor	Uva	Leche
Habas de soja	Zanahoria	Medusa
Guisantes	ANIMALES	Pollo de primavera
Limón	Anguila	Tortuga
Maíz	Carne de codorniz	OTROS
Manzana	Carne de ganso	Miel
Ñame chino	Carne de paloma	
Patata	Carne de vacuno	

Fuente: WENG, W., and CHEN, J... 1996. S12.

TABLA 4. Agrupación de Alimentos por Gusto según la Medicina Tradicional China

AMARGOS	ÁCIDOS	DULCES	ACRES O PICANTES	SALADOS
Almendras	Ciruelas	Arroz	Ajo	Algas (Kelp y Laver)
Café	Fruto del espino	Castaña	Cebolla	Cangrejo
Hígado de cerdo	Granada	Cerdo	Cebollino	Cebada
Melón amargo	Limón	Dátil chino(jujuba)	Jengibre	Cerdo
Piel de naranja	Naranja	Guisantes	Pimienta	Medusa
Té	Papaya	Leche	Pimiento picante	Mijo
Verduras amargas	Tomate	Miel	Puerro	Sal
	Uva	Patata	Vino	Vacuno
	Vinagre	Trigo		

Fuente: WENG, W., and CHEN, J... 1996. S13.

TABLA 5. Agrupación de Alimentos por Tropismo de Canal órgano-específico según la Medicina Tradicional China

CORAZÓN	HÍGADO	BAZO	PULMÓN	RIÑÓN
Alubias rojas	Anguila	Arroz	Almendra	Camarón
Piel de cerdo	Calabaza esponja	Cerdo	Castaña de agua	Carne de pato
Semilla de loto	Fruto del espino	Lentejas	Cebolla	Carne de perro
Trigo	Hígado de cerdo	Mijo	Jengibre	Cordero
	Papaya	Sandía	Pera	Nuez de nogal
	Tomate	Trigo	Nabo (blanco)	Sésamo negro

Fuente: WENG, W., and CHEN, J... 1996. S13.

TABLA 6A. CLASES DE FITOQUÍMICOS, BENEFICIOS PARA LA SALUD, Y FUENTES ALIMENTARIAS

CLASES DE FITOQUÍMICOS	BENEFICIOS PARA LA SALUD	FUENTES ALIMENTARIAS
<b>Compuestos sulfurados</b>		
<i>Glucosinolatos</i> (Isotiocianatos, tio- cianatos, ditiolionas, indoles)	Desintoxicación hepática Anticancerígenos	Vegetales crucíferos <sup>1</sup>
<i>Sulfuros</i> , disulfuros, tioles	↓ Colesterol, anticancerígenos, Inmunoestimulantes, protección CV <sup>3</sup>	Veget. Flia. Liliáceas <sup>2</sup> Vegetales crucíferos <sup>1</sup>
<b>Fenoles</b>		
<i>Flavonoides</i>		
<i>Antocianidinas</i> (púrpuras, azules, rojos)	Protección ocular antisépticos, antiinflamatorios, protección CV <sup>3</sup> , antioxidantes	Vegetales y frutas de color púrpura, azul, y rojo <sup>4</sup>
<i>Flavonoles</i> (Quercetina, rutina)	Protección CV <sup>3</sup> , anticancerígenos	Cebollas, crucíferas, arándanos, uva, trigo sarraceno
<i>Flavonoles</i> (Catequina, epicatequina)	Anticancerígenos, inmunoestimulantes	Té verde, vino tinto, peras
<i>Flavononas</i> (Hesperidina, naringina)	Anticancerígenos, inmunoestimulantes	Frutas cítricas <sup>5</sup>
<i>Isoflavonas</i> (Genisteína, daidzeína)	Fitoestrógenos, preventivos del cáncer	Soja y derivados <sup>6</sup> , otras legumin.
<i>Polifenoles</i> (Taninos: polímeros de Epicatequina)	Antioxidantes, anticoagulantes, anti- bióticos, inmunoestimulantes, regu- ladores de P.A <sup>7</sup> y glucemia	Vino tinto, lentejas, uvas negras, té verde

<sup>1</sup>Crucíferas: Vegetales con flores de 4 pétalos dispuestos en forma de cruz. *Brasicáceas* (brécol, coles o repollos, coliflor, colinabo, nabo), Berro, Rábanos. <sup>2</sup>Liliáceas: *Allium* (ajo, cebolla, cebolleta, cebollino, chalote, puerro). <sup>3</sup>CV: cardiovascular. <sup>4</sup>Uvas negras y rojas, arándanos, moras y zarzamoras, grosellas negras y rojas, fresas, cerezas. <sup>5</sup>Cítricos: Frutos tipo Hesperidio (cidra, limas, limón, mandarina, naranja, pomelo, etc). <sup>6</sup>Soja y derivados: Granos de soja, harina, proteína texturizada, tofú, miso, leche, salsa). <sup>7</sup>P.A: Presión Arterial.

TABLA 6B. CLASES DE FITOQUÍMICOS, BENEFICIOS PARA LA SALUD Y FUENTES ALIMENTARIAS

CLASES DE FITOQUÍMICOS	BENEFICIOS PARA LA SALUD	FUENTES ALIMENTARIAS
<b>Terpenos</b>		
<b>Carotenoides</b>	Antioxidantes	Vegetales y frutas amarillo-naranja- rojo <sup>1</sup> . Vegetales verdes.
<i>Tetraterpenos</i> (carotenos, como beta- caroteno, licopeno)	↓ Riesgo de algunos cánceres, inmunoestimulantes	
<i>Xantofilas</i> (zeaxantina, criptoxantina,	Antioxidantes	
<b>Monoterpenos</b>		

<i>d-limoneno</i>	Preventivo de cáncer, protección pulmonar	Pieles de cítricos.
<i>Alcohol perílico</i>		Cítricos, cerezas, menta verde
Fitosteroles	↓ Colesterol. Protección CV <sup>2</sup> . ↓ Riesgo de cánceres	Vegetales amarillos <sup>1</sup> y verdes. Semillas <sup>3</sup> , Ñames, Soja y derivados.
Isoprenoides	Antirradicales libres	
Tocotrienoles	↓ Riesgo cáncer de mama ↓ Colesterol	Cereales <sup>4</sup> .

<sup>1</sup>Zanahoria, calabaza, tomate, papaya, mango, cítricos. <sup>2</sup>Cardiovascular. <sup>3</sup>Semillas de calabaza, girasol, soja, sésamo. <sup>4</sup>Cereales enteros o integrales: arroz, avena, cebada, centeno, trigo.

TABLA 6C. CLASES DE FITOQUÍMICOS, BENEFICIOS PARA LA SALUD Y FUENTES ALIMENTARIAS

CLASES DE FITOQUÍMICOS	BENEFICIOS PARA LA SALUD	FUENTES ALIMENTARIAS
Lignanós (fitoestrógenos)	Antioxidantes?. Débiles antiestrógenos ↓ Riesgo de cáncer	Semillas de lino, cereales y derivados integrales, vegetales y frutas, soja y otras legumbres.
Saponinas	Anticancerígenos?(en estómago e intestino), ↓ Colesterol, antiinflamatorias, inmunoestimulantes	La mayoría de vegetales y hierbas. Granos de soja y otras legumbres.
Ácido fítico(fitatos)	↓ Glucemia ↓ Riesgo de cáncer	Capas externas de semillas de cereales, legumbres, frutos secos y semillas oleaginosas.
Inhibidores de proteasas	↓ Riesgo de cáncer, antioxidantes Reguladores de glucemia, antiinflamatorios	Legumbres, en especial la soja.
Fibra dietética Soluble	↓ Colesterol; ↓ Glucemia	Avena integral, salvado de avena.

Insoluble	Estimula el peristaltismo intestinal	Salvado, cereales enteros o sus derivados integrales, vegetales.
Bacterias acidolácticas (probióticos)	Inmunoestimulantes, compiten con flora intestinal patógena. Inhiben crecimiento tumoral.	Vegetales <sup>1</sup> y Lácteos <sup>2</sup> fermentados.

<sup>1</sup>Vegetales fermentados: col ácida o chucrut, remolacha roja, encurtidos. <sup>2</sup>Lácteos fermentados: yogur, nata ácida.

TABLA 7A. ALIMENTOS FUNCIONALES CON “DECLARACIONES DE BENEFICIOS PARA LA SALUD” DE LA NLEA<sup>1</sup> AUTORIZADAS POR LA FDA.

ALIMENTO FUNCIONAL	COMPONENTE(S) CLAVE	BENEFICIOS POTENCIALES	EVIDENCIA
		PARA LA SALUD	CIENTÍFICA
Alimentos bajos en grasa como Parte de una dieta hipograsa:  Queso, aperitivos <sup>4</sup> , carnes, pescado, lácteos	Grasa total o grasa saturada	↓Riesgo de cáncer y de ECC <sup>3</sup>	PC <sup>2</sup>
Alimentos con azúcares alcohó-	Azúcares alcohóles	↓Riesgo de Caries	PC <sup>2</sup>

les en lugar de azúcar (chicles, caramelos, bebidas, aperitivos <sup>4</sup> )		Dental	
Productos de avena: salvado, harina, avena integral	Fibra soluble beta-glucano	↓ Colesterol sérico	PC <sup>2</sup>
Leche – baja en grasa	Calcio	↓ Riesgo de OP <sup>5</sup>	PC <sup>2</sup>
Vegetales y frutas	Vitaminas, fitoquímicos fibra	↓ Riesgo de cáncer y EC <sup>8</sup>	EE <sup>6</sup> -EA <sup>7</sup>
Cereal adicionado de ácido	Ácido fólico	↓ Riesgo de DTN <sup>9</sup>	PC <sup>2</sup>
Jugo, pasta, arroz, aperitivos <sup>10</sup> , y otros alimentos con calcio	Calcio	↓ Riesgo de OP <sup>5</sup>	PC <sup>2</sup>
Productos con psyllium (pasta, pan, aperitivos <sup>4</sup> )	Fibra de psyllium	↓ Riesgo de ECC <sup>3</sup>	PC <sup>2</sup>
Cereales ricos en fibra, pan integral	Fibra	↓ Riesgo de ciertos cánceres y de EC <sup>8</sup>	PC <sup>2</sup>
Soja <sup>11</sup>	Proteína de soja	↓ Riesgo de ECC <sup>3</sup>	PC <sup>2</sup>

<sup>1</sup>Nutrition Labeling and Education Act de 1990. <sup>2</sup>Pruebas Clínicas. <sup>3</sup>Enfermedad Cardíaca Coronaria. <sup>4</sup>Snack foods. <sup>5</sup>Osteoporosis. <sup>6</sup>Estudios Epidemiológicos. <sup>7</sup>Estudios en Animales. <sup>8</sup>Enfermedad Cardíaca. <sup>9</sup>Defecto del Tubo Neural. <sup>10</sup>Snack bars. <sup>11</sup>Pendiente en FDA la autorización final de DBS. Fuente: THOMSON, C et al. Position of The ADA: Functional foods. *J. Am. Diet. Ass.* 99(10):1280-81, 1999.

TABLA 7B. ALIMENTOS FUNCIONALES PARA LOS QUE NO SE HA PRESENTADO SOLICITUD DE “DECLARACIÓN DE BENEFICIO PARA LA SALUD” ANTE LA NLEA<sup>1</sup> Y FDA.

ALIMENTO FUNCIONAL	COMPONENTE(S) CLAVE	BENEFICIOS POTENCIALES PARA LA SALUD	EVIDENCIA CIENTÍFICA
Ajo	Compuestos organosulfurados	↓ Riesgo de cáncer ↓ Riesgo ECC <sup>4</sup> y controla HA <sup>5</sup>	EE <sup>2</sup> -EA <sup>3</sup> PC <sup>6</sup>
Brócoli	Sulforafano	↓ Riesgo de cáncer	EE <sup>2</sup> -EA <sup>3</sup>
Huevos con AGO-3	Ácidos Grasos Omega-3	↓ Colesterol	PC <sup>6</sup>
Lácteos fermentados	Bacterias ácido-lácticas	↓ Colesterol y Riesgo de cáncer	EE <sup>2</sup>
Pescado	(Probióticos) Ácidos Grasos Omega-3	Controla Enteropatógenos ↓ Riesgo de ECC <sup>4</sup>	PC <sup>6</sup> EE <sup>2</sup> (Pescado)
Productos de tomate	Licopeno	↓ Riesgo cáncer de próstata ↓ Riesgo de IM <sup>7</sup>	PC <sup>6</sup> (AGO-3) EA <sup>3</sup> EE <sup>2</sup>
Res, lácteos, cordero	Ácido linoleico conjugado	↓ Riesgo de tumores mamarios	EA <sup>3</sup>
Té, verde o negro	Catequinas (ej.: EGCG <sup>8</sup> )	↓ Riesgo de ECC <sup>4</sup> y de	EE <sup>2</sup>
Zanahoria	Beta caroteno	Ca <sup>9</sup> gástrico, esófago y piel ↓ Riesgo de cáncer	EE <sup>2</sup> -PC <sup>6</sup> EE <sup>2</sup>

<sup>1</sup>Nutrition Labeling and Education Act de 1990. <sup>2</sup>Estudios Epidemiológicos. <sup>3</sup>Estudios en Animales. <sup>4</sup>Enfermedad Cardíaca Coronaria. <sup>5</sup>Hipertensión Arterial. <sup>6</sup>Pruebas Clínicas. <sup>7</sup>Infarto de Miocardio. <sup>8</sup>Epigallocatechingalato. <sup>9</sup>Cáncer. Fuente: THOMSON, C et al., 1999, p. 1280-81.

TABLA 7C. ALIMENTOS FUNCIONALES CON “DECLARACIONES DE ESTRUCTURA –FUNCIÓN” SEGÚN LA FDCA<sup>1</sup>, SIN PREVIA APROBACIÓN POR LA FDA.

ALIMENTO FUNCIONAL	COMPONENTE(S) CLAVE	BENEFICIOS POTENCIALES PARA LA SALUD	EVIDENCIA CIENTÍFICA
Aperitivos <sup>2</sup> con equinácea	Equinácea	Apoyo al sistema inmune	NED <sup>3</sup>
Chicle con fosfatidilserina	Fosfatidilserina	Mejora la concentración	NED <sup>3</sup>
Bebidas con antioxidantes	Vitaminas E y C, Beta caroteno	Mejora la salud integral Apoyo a la función CV <sup>4</sup> sana	NED <sup>3</sup>
Caramelos con antioxidantes, extractos de vegetales o frutas	Nutrientes antioxidantes, fitoquímicos	Apoyo a la salud cardíaca Apoyo a la salud integral	NED <sup>3</sup>
Bebidas con aditivos de hierbas	Varias: equinácea, ginkgo, kava, ginseng, saw palmetto	Variedad de beneficios para la salud	Datos <sup>5</sup>
Uvas, jugo de uva	Fenoles, resveratrol	Apoyo a la función CV <sup>4</sup> sana	EE <sup>6</sup>
Margarinas modificadas	Esteroles vegetales, ésteres de estanol vegetal	Apoyo normal, niveles sanos de colesterol	PC <sup>7</sup>
Alcachofas de Jerusalén <sup>8</sup> , raíz de chicoria, bananas, ajo	Fructooligosacáridos	Apoyo normal, microflora intestinal sana	EA <sup>9</sup> -PC <sup>7</sup>
Sopas con aditivos de hierbas <sup>10,11</sup>	Equinácea, Hierba de San Juan (Hipérico)	Mejora función inmune Reduce la depresión	NED <sup>3</sup>

<sup>1</sup>Food, Drug, and Cosmetic Act. <sup>2</sup>Snack foods. <sup>3</sup>No hay Evidencia Directa. <sup>4</sup>Cardiovascular. <sup>5</sup>Datos para hierbas seleccionadas (no en la forma de alimentos funcionales). <sup>6</sup>Estudios Epidemiológicos. <sup>7</sup>Pruebas Clínicas. <sup>8</sup>*Helianthus tuberosus L* (patata o papa de caña). <sup>9</sup>Estudios en Animales. <sup>10</sup>No hay evidencia del uso de este producto alimentario; sin embargo, puede estar disponible la evidencia de ingrediente “funcional”. <sup>11</sup>Este alimento es materia de controversia. Fuente: THOMSON, C et al. Position of The ADA: Functional foods. J. Am. Diet. Ass. 99(10):1280-81, 1999.

TABLA 7. Alimentos funcionales seleccionados, componentes clave, beneficios potenciales para la salud, evidencia científica, y clasificaciones reguladoras

Alimento funcional	Componente(s) clave	Beneficios potenciales para la salud	Evidencia científica	Clasificación reguladora
Alimentos bajos en grasa como parte de una dieta hipograsa: ej. Queso, aperitivos <sup>1</sup> , carnes, pescado, lácteos.	Bajos en grasa total o grasa saturada	Riesgo reducido de cáncer Riesgo reducido de enfermedad cardiaca coronaria (ECC)	Pruebas clínicas (PC)	Declaración de beneficio para la salud aprobada por FDA (DBS-FDA)
Alimentos con azúcares alcohol-les en lugar de azúcar (chicles, caramelos, bebidas, aperitivos <sup>1</sup> )	Azúcares alcoholes	Riesgo reducido de caries dental	PC	DBS-FDA
Productos de harina de avena/salvado de avena/avena integral	Fibra soluble beta-glucano	Reduce el colesterol	PC	DBS-FDA <sup>2</sup>
Leche – baja en grasa	Calcio	Reduce riesgo de osteoporosis (OP)	PC	DBS-FDA <sup>2</sup>
Vegetales y frutas	Vitaminas, fitoquímicos, fibra	Reduce riesgo de cáncer y de enfermedad cardiaca(EC)	E.Epidem <sup>3</sup> / E. animal <sup>4</sup>	DBS-FDA <sup>2</sup>
Cereal con adición de ácido fólico	Ácido Fólico	Reduce riesgo de defecto del tubo neural	PC	DBS-FDA <sup>2</sup>
Jugo, pasta, arroz, aperitivos <sup>5</sup> , y otros alimentos con calcio	Calcio	Reduce riesgo de OP	PC	DBS-FDA <sup>2</sup>
Productos con psyllium (ej. pasta, pan, aperitivos <sup>1</sup> )	Fibra de psyllium	Reduce riesgo de ECC	PC	DBS-FDA <sup>2</sup>
Pan integral/cereales ricos en fibra	Fibra	Reduce riesgos de ciertos cánceres y de EC	PC	Notificación de FDA de acuerdo con FDAMA <sup>2,6</sup>

Aperitivos <sup>1</sup> con equinácea	Equinácea	Apoyo dietético al sistema Inmune	Evidencia no directa (END)	Declaración estructura-función-FDCA (DEF-FDCA) <sup>7</sup>
Chicle con fosfatidilserina <sup>8</sup>	Fosfatidilserina	Mejora la concentración	END	DEF-FDCA <sup>7</sup>
Bebidas con antioxidantes	Vitaminas E y C, Beta caroteno	Mejora la salud integral Apoyo normal a la función cardiovascular (CV) sana	END	DEF-FDCA <sup>7</sup>
Caramelos con antioxidantes, extractos de vegetales o frutas	Nutrientes antioxidantes, fitoquímicos	Apoyo a la salud cardiaca Apoyo a la salud integral	END	DEF-FDCA <sup>7</sup>
Bebidas con aditivos de hierbas	Variedad: equinácea,	Variedad de beneficios	Datos <sup>9</sup>	DEF-FDCA <sup>7</sup>
Uvas/jugo de uva	Fenoles, resveratrol	Apoyo normal a la función CV	E. Epidem <sup>3</sup>	DEF-FDCA <sup>7</sup>
Margarinas modificadas	Esteroles vegetales, ésteres de estanol veget.	Apoyo normal, niveles sanos de colesterol	PC	DEF-FDCA <sup>7</sup>
Alcachofas de Jerusalén, raíz de achicoria, bananas, ajo.	Fructo-oligosacáridos	Apoyo normal, microflora intestinal sana	E. Animal <sup>4</sup> ; PC	DEF-FDCA <sup>7</sup>
Sopas con aditivos de hierbas <sup>8,10</sup>	Equinácea, Hierba de San Juan (Hipérico)	Mejora de función inmune Reduce la depresión	END	DEF-FDCA <sup>7</sup>
Soya	Proteína de soya	Reduce el riesgo de ECC	PC	Petición para DBS pendiente en FDA
Zanahorias	Beta caroteno	Reduce riesgo de cáncer	E. Epidem <sup>3</sup>	No presentadas para DBS
			continúa...	
Brócoli	Sulforafano	Reduce riesgo de cáncer	E. Ep <sup>3</sup> /E.An <sup>4</sup>	No presentada petición para DBS
Productos de tomate	Licopeno	Reduce riesgo cáncer de próstata y de Infarto al Miocardio (IM)	E.An <sup>4</sup> (cáncer) E. Epidem <sup>3</sup>	(No p.p.p DBS) No p.p.p DBS
Té, verde o negro	Catequinas (ej. EGCG)	Reduce riesgo de ECC, y de cánceres gástrico, esofágico y de piel	E. Epidem <sup>3</sup> E. Ep <sup>3</sup> y PC	No p.p.p DBS
Pescado	Ácidos grasos omega-3	Reduce riesgo de ECC	E. Ep <sup>3</sup> (pescado)	No p.p.p DBS

	(AGO-3)		PC (AGO-3)	
Res, lácteos, cordero	Ácido linoleico conjugado (ALC)	Reduce riesgo de tumores mamarios	E. Anim <sup>4</sup> PC	No p.p.p DBS
Lácteos fermentados	Probióticos	Reduce colesterol y riesgo de cáncer. Control de entero- patógenos	E. Ep <sup>3</sup> PC	No p.p.p DBS
Huevos con AGO-3	Ác. Grasos omega-3	Reduce colesterol	PC	No p.p.p DBS
Ajo	Compuestos organo- sulfurados	Reduce riesgo cáncer Reduce riesgo ECC y controla hipertensión	E. Ep <sup>3</sup> /E. An <sup>4</sup> PC	No p.p.p DBS

<sup>1</sup>Snack foods.

<sup>2</sup> Las clasificaciones citadas no son necesariamente exclusivas de otras declaraciones aprobadas o permitidas bajo la FDCA<sup>7</sup>.

<sup>3</sup> Estudios epidemiológicos.

<sup>4</sup> Estudios en animales.

<sup>5</sup> Snack bars.

<sup>6</sup> FDAMA, siglas en Inglés para Acta de Modernización de la FDA (*Food and Drug Administration*).

<sup>7</sup> FDCA (*Food, Drug, and Cosmetic Act*) Acta de Alimentos, Medicamentos y Cosméticos.

<sup>8</sup> No hay evidencia del uso de este producto alimentario; sin embargo, puede estar disponible la evidencia de ingrediente "funcional".

<sup>9</sup> Datos para hierbas seleccionadas (no en la forma de alimentos funcionales).

<sup>10</sup> Este alimento es materia de controversia.

Fuente: THOMSON, C; BLOCH, A; and HASLER, C.M. Position of The American Dietetic Association: Functional foods. J. Amer. Diet. Assoc. 99(10):1280-1281, October 1999.

TABLA 8. NIVELES DE INGESTA APROXIMADA DE ALIMENTOS FUNCIONALES O COMPONENTES ALIMENTARIOS PARA PROMOVER UN ESTADO DE SALUD ÓPTIMO

ALIMENTO O COMPONENTE ALIMENTARIO	NIVEL DE INGESTA	EFECTO BENEFICIOSO
Té, verde o negro	4-6 tazas / día	↓Riesgo de Ca <sup>1</sup> gástrico y esofágico
Proteína de soya	25 g / día	↓LDL-colesterol, pero no el HDL
	60 g / día	↓Síntomas de la menopausia
Ajo	600-900 mg / día	↓Presión sanguínea
	(Aprox. 1 diente / día)	↓Colesterol sérico
Vegetales y frutas	5-9 servicios / día	↓Riesgo de Ca <sup>1</sup> (colon, mama, próstata)
		↓Presión sanguínea
Fructooligosacáridos	3-10 g / día	↓Presión sanguínea
		Beneficia el metabolismo lipídico, mejora salud GI <sup>2</sup> , ↓Colesterol sérico
Pescados ricos en ácidos grasos omega-3	>180 g (6 oz) / semana	↓Riesgo de EC <sup>3</sup>
Jugo de uva o vino rojo	8 a 16 oz / día	↓Agregación plaquetaria
	8 oz / día	

<sup>1</sup>Cáncer. <sup>2</sup>Gastrointestinal. <sup>3</sup>Enfermedad Cardíaca.  
Fuente: THOMSON, C. et al. 1999. p. 1283<sup>10</sup>.