

¿Existen los superalimentos? Lo que dice la ciencia

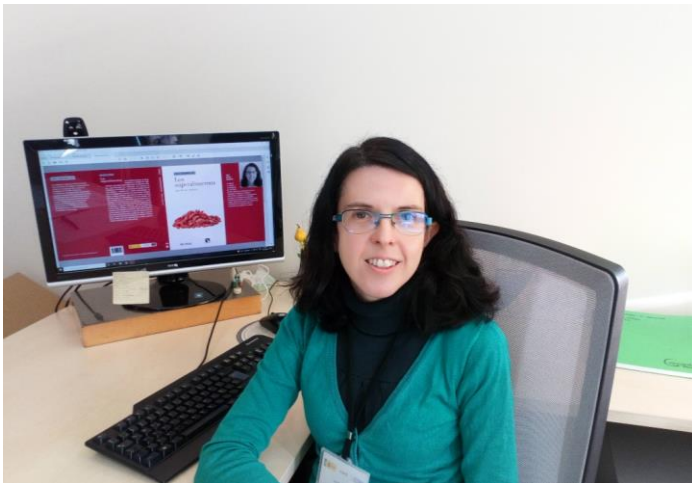
Jara Pérez

Instituto de Ciencia y Tecnología de Alimentos y Nutrición ICTAN (CSIC)

Librería Científica del CSIC. 12 de enero

Retransmisión por el canal YouTube de Divulga.CSIC

En los últimos tiempos se ha generalizado el concepto de superalimento, como alimentos generalmente exóticos, con propiedad casi milagrosas, cuyo consumo aislado serviría para prevenir - e incluso curar- ciertas enfermedades. En esta charla, tras describir cómo desarrollamos las investigaciones en nutrición para poder afirmar las propiedades de un alimento, se abordarán ejemplos de superalimentos, intentado responder a algunas preguntas: ¿Son tan beneficiosos como escuchamos? ¿Pueden ser sustituidos por alimentos más comunes? ¿Su consumo puede tener algún efecto adverso? ¿Cómo podemos garantizar un consumo adecuado de componentes de los alimentos beneficiosos para la salud? Por último, se darán algunas recomendaciones para identificar bulos sobre superalimentos.



Jara Pérez Jiménez es Doctora en Ciencia y Tecnología de los Alimentos y Científico Titular en el Instituto de Ciencia y Tecnología de Alimentos y Nutrición (ICTAN-CSIC), en Madrid.

Sus investigaciones, que han dado lugar a más de 80 artículos en revistas científicas, se centran en el estudio de compuestos beneficiosos presentes en alimentos de origen vegetal, abarcando su análisis, el estudio de su metabolismo una vez

consumidos y la evaluación de sus efectos en la salud. Ha sido miembro del Comité de Expertos en Nutrición humana de la Agencia Francesa de Seguridad Alimentaria. Desarrolla también una extensa actividad como divulgadora siendo reconocida, entre otros, por la Real Sociedad Española de Química.