



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

# Alimentación y salud van de la mano

29 OCT 2009



La inauguración de los congresos estuvo a cargo del Dr. Pinfang Rao, la M.Sc. Gisela Kopper, representante de ALACTA; el Dr. Henning Jensen, Vicerrector de Investigación; la Dra. Eugenia Flores, Ministra de Ciencia y Tecnología; la M.Sc. Carmela Velázquez, directora del CITA y la MBA Marianne Gillette (foto Luis Alvarado).

Durante la apertura del *IV Congreso Nacional de Ciencia y Tecnología de Alimentos*, el *III Congreso del Caribe* y el *I Congreso Latinoamericano en Higiene y Calidad de Alimentos: Alimentos, Innovación y Salud*, organizados por el Centro Nacional de Ciencia y Tecnología de Alimentos (CITA) de la Universidad de Costa Rica y la Asociación Costarricense de Tecnología de Alimentos (ASCOTA), los especialistas Dr. Pinfang Rao y MBA Marianne Gillette, coincidieron desde diferentes ópticas, sobre la estrecha relación que existe entre alimentación y salud.

En su intervención sobre productos de la reacción de Maillard y el secreto de la medicina tradicional china, el Dr. Rao, profesor y decano del Instituto de Biotecnología de la Universidad de Fuzhou, China, explicó cómo en su país, alimentos y medicina nunca están separados.

“La medicina china tradicional es una filosofía basada en el vínculo naturaleza-ser humano y se relaciona con la práctica de la acupuntura y la medicina herbal, que es quizás la más importante”, recalcó.

Durante más de dos mil años, esta medicina ha sido tan eficaz para los chinos, que actualmente se pueden encontrar las mismas recetas ancestrales en las farmacias de toda China, cuya venta representa el 26% del ingreso total por concepto de expendio de medicamentos. “Eso tiene un gran significado, puesto que la medicina occidental es mucho más costosa”, apuntó.

Debido al gran debate que se ha dado en China, ante las consideraciones de algunos que piensan que esta medicina no es tan científica y que debería ser eliminada, es que un grupo de especialistas se han dedicado a estudiar en el laboratorio la medicina tradicional.



El Dr. Pinfang Rao, mencionó que actualmente la medicina tradicional China cuenta con cerca de 12 mil ingredientes diferentes, 90% de los cuales son hierbas (foto Luis Alvarado Castro).

Para ello se han basado en documentos escritos por figuras sagradas de la medicina tradicional, que recogen no solo recetas antiquísimas de medicamentos, sino también registros sobre los beneficios para la salud de alimentos como el frijol de soya o la leche. Destaca un registro de más de 400 alimentos y su beneficio para diferentes órganos del cuerpo humano, mediante acciones estimulantes o tranquilizantes, escrito por un servidor de la Corte Imperial China.

En la búsqueda de una mejor comprensión de la medicina herbal, en los últimos años el Dr. Rao ha dirigido estudios fitoquímicos y químicos de un vegetal llamado melón amargo

y de una hierba denominada *Radix isatidis*.

Esta última se usa en la actualidad en la lucha contra el síndrome respiratorio agudo severo (SARS por sus siglas en inglés) una neumonía atípica que apareció por primera vez en noviembre de 2002 en la provincia de Guangdong, China y de algunos tipos de hepatitis B. “En las pruebas *in vitro*, el extracto de esta hierba también ha sido eficaz contra el virus de la influenza y se han obtenido mejores resultados que los que ofrece el Tamiflú”, indicó.

La esperanza del Dr. Rao, es que esta investigación permita no solo retener esta herencia, sino también conocer a fondo la acción de los compuestos de las hierbas en la protección celular, pues una vez que las células están protegidas, no hay que preocuparse si el cuerpo recibe un ataque viral o bacterial.

### **Nuevas tendencias**



Los consumidores quieren mucho sabor, salud, valor y conveniencia en sus alimentos, señaló la MBA Marianne Gillette (foto Luis Alvarado Castro).

La MBA Marianne Gillette, Presidenta del Instituto de Tecnólogos de Alimentos de los Estados Unidos y Vicepresidenta de la Plataforma de Competencias Técnicas de la compañía McCormick, señaló que aunque el sabor sigue siendo el mayor impulsor de las tendencias del consumidor, el término salud ha cobrado un peso fundamental.

“Actualmente los consumidores demandan productos alimenticios 100% naturales, en cuya etiqueta no haya más de cinco ingredientes y que todos ellos sean conocidos. Por esa razón de los 1 600 lanzamientos de nuevos productos en el 2008, 700 se caracterizaron por ser bajos en sodio o azúcar y 563 por contener niveles altos de ingredientes naturales”.

Entre otras cosas los usuarios esperan productos reducidos en sodio, por lo cual algunas industrias han optado por reducir en un 20% el cloruro de sodio, utilizando como reemplazo sales marinas, mezclas de compuestos que replican el sabor de las sales

marinas, potenciadores de sabor, enmascaradores del cloruro de potasio o distractores de sabor, entre otros.

Los consumidores también se inclinan por productos sin preservantes, bajos en calorías, sin grasa o grasas trans o por aquellos a los que se les haya añadido vitaminas A, C y E, granos, cereales o antioxidantes como el licopeno o el selenio, buenos para la piel, el cerebro o los sistemas cardiovascular y digestivo.

Para bajar calorías los productores están recurriendo a la adición de fibra, almendras, algunos aceites, proteínas, cebada, centeno, hierbas y especias como la canela es maravillosa en la regulación de la glucosa sanguínea.

La MBA Gillette concluyó diciendo que aunque los consumidores no entienden por ejemplo como funcionan los antioxidantes, saben que sirven para eliminar los radicales libres, lo cual los puede hacer sentir y verse bien.

La actividad en la que participan cerca de 300 empresarios de la industria alimentaria, académicos, científicos, estudiantes y profesionales relacionados con el sector agroalimentario de Alemania, Canadá, Chile, China, Colombia, Costa Rica, Cuba, El Salvador, Estados Unidos, España, Francia, México, Panamá y Venezuela, concluye este jueves.

[Rocío Marín González.](#)

**Periodista Oficina de Divulgación e Información**

[rocio.marin@ucr.ac.cr](mailto:rocio.marin@ucr.ac.cr)