

Smart food: la tendencia emergente que preocupa a los nutricionistas

Considerada una revolución alimenticia, la Smart Food propone alimentos con nutrientes específicos para enfrentar problemas como la obesidad. Sin embargo, su efectividad y seguridad generan controversia entre los expertos.

Ricardo Olave



La situación chilena respecto de la obesidad es grave; una **“epidemia silenciosa”**, especialmente entre los niños y adolescentes.

Hoy somos **el único país latinoamericano de altos ingresos que ha superado a los países industrializados en términos de aumento de obesidad juvenil**, según estudios recientes de la prestigiosa revista científica The Lancet, aumentando un 25% entre los niños chilenos y alrededor de 20% para las niñas en los últimos 30 años.

La situación es preocupante y tiene un impacto visible en la salud pública, ya que **la obesidad está asociada con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles como dolencias cardíacas y diabetes**. Es aquí donde se buscan opciones para enfrentar esta crisis, que ayuden de alguna forma a bajar las cifras y tener una mejor vida para todos los chilenos.

Si uno de los factores es el fácil acceso a productos ultraprocesados **¿qué pasaría si apareciera en el mercado un chocolate con el mismo aspecto y sabor de siempre, pero que venga suplementado con vitaminas como la B12 o la B9**, para entregar nutrientes que nunca antes había tenido ese alimento?

Esa es la promesa que está ocurriendo con las “Smart food” o comidas inteligentes. Natalia Contreras, nutricionista y académica de la Universidad Andrés Bello (UNAB), describe esta tendencia como **“alimentos diseñados para ofrecer beneficios adicionales a la salud, como fortificaciones o compuestos bioactivos”**.

Una opinión similar tiene la doctora Gladys Morales, profesora del Departamento de Salud Pública de la Universidad de La Frontera (UFRO), y presidenta de la Sociedad Chilena de Nutrición (SOCHINUT), **quien describe otros detalles de esta tendencia emergente en el ámbito alimentario**.

Entre sus principales beneficios está **el enfoque personalizado, que “podría resolver los requerimientos nutricionales y de otras sustancias relevantes de manera individual y no en base a recomendaciones poblacionales”**. A ello, se suma la “revalorización de alimentos locales”, fomentando la agricultura sustentable y cuidando el medio ambiente; “el uso de nanotecnología” que haría más fácil la trazabilidad en los alimentos, así como la evaluación de calidad e incluso de análisis nutricional.

Según la académica, **la Smart food se alinea con los “desafíos globales” de la Naciones Unidas (ONU), como la agricultura sostenible, atendiendo las metas 2030**, “al ofrecer opciones que promuevan la salud, el cuidado del medio ambiente y la mejora en la producción agrícola”.

Una tendencia en la nutrición moderna, la cual **su eficacia a largo plazo “aún carece de suficiente evidencia científica”**, según Contreras.

Disponibilidad en Chile

Lo cierto es que estos alimentos aún **no están disponibles masivamente en góndolas de supermercados** del país.

La presidenta de la SOCHINUT señala que, **hasta el momento, los esfuerzos se concentran en el desarrollo de prototipos y la realización de ensayos** para evaluar su seguridad, eficacia, viabilidad económica y aceptación por parte del consumidor.

“A medida que estas iniciativas avancen y **cumplan con las normativas de inocuidad alimentaria y etiquetado**, podría esperarse una mayor presencia de productos elaborados con nanotecnología en el mercado nacional”, defiende.

Luisa Solano, doctora en nutrición y docente chilena en la Universidad Europea de Madrid, hace una comparativa entre Chile y Europa, y **en el viejo continente ya existe “bastante disponibilidad de estos alimentos etiquetados con un término que es de marketing”**. La mayoría de los productos “no están avalados por la EFSA (Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria)”, organismo que brinda resguardo legal en torno a la alimentación.

La también nutricionista toma como ejemplo productos ultraprocesados como los cereales del desayuno, una receta industrial que, a través de aditivos, consigue un porcentaje importante de cereales, añadiendo color, sabor, y textura para que sea más atractivo para los consumidores. **“Ese tipo de productos, en mi opinión como profesional, no deberíamos promocionarlos”, describe**.

Solano es crítica en la aparición de este tipo de innovación, y que, si bien no se han identificado contraindicaciones claras, **la ausencia de regulaciones específicas es un factor crítico, ya que la ingesta de ciertos nutrientes podría representar “un posible riesgo para la salud”**.

A ello, agrega: “La población siempre debe preferir **consumir alimentos lo más natural posible, porque el nutriente está de manera natural, tiene una mejor biodisponibilidad en nuestro organismo** que si uno lo adquiere al suplementar algunos alimentos”.

A pesar de las recomendaciones, **la académica plantea que el consumidor “se está acostumbrando a eliminar de su alimentación” comidas saludables** y los podría reemplazar por suplementos sin una justificación profesional.

Balance nutricional

La académica de la UNAB Natalia Contreras plantea que puede existir un balance entre “comer” y “alimentarse” con Smart food. **Ante un imparable avance tecnológico, la comida inteligente se posiciona como una opción que integra “funcionalidad nutricional y comodidad, pero no reemplazan la importancia de comer alimentos frescos y caseros”**.

La doctora Gladys Morales considera que, como todo régimen, **se requiere una alimentación rica en variedad y calidad, incorporando alimentos locales y tradicionales que aportan una nutrición equilibrada**. La Smart food podría actuar como un **complemento en casos específicos**, brindando beneficios adicionales gracias a la nanotecnología, aunque a un mayor costo.

En la medida en que estos nuevos productos se inserten dentro de un patrón alimentario globalmente equilibrado, podrían facilitar ese tránsito hacia una nutrición más consciente y funcional. Para ella, **la clave radica en entender que las “Smart foods” dependen en gran medida de la dieta en su conjunto, la frecuencia de consumo, la adaptación a las necesidades individuales y la complementariedad con alimentos frescos**, naturales y mínimamente procesados.

Ante un camino más natural, la docente de la Universidad Europea de Madrid da cuenta que **Chile se está posicionando en el mercado internacional** como un referente en la producción de alimentos saludables.

En específico, el programa Transforma Alimentos está optando por **emplear y extraer colorantes naturales a partir de los pigmentos de hortalizas y frutas, apelando a un “valor nutritivo, comercial y un valor país”, en contraste con aquellos nutrientes agregados sintéticamente**. “La gente debe aprender a diferenciar entre un producto ultraprocesado de un alimento que necesita un procesamiento tecnológico para aportar un valor al consumidor”, complementa.

El futuro de la SmartFood

Las expertas plantean que, hasta que no exista evidencia científica suficiente, **no se puede esperar que la comida inteligente sea una opción masiva** y de fácil acceso para la población.

“Es importante no caer en estos conceptos que nos dan mucho click y que todo el mundo habla y no hay evidencia científica”, asegura Solano, quien reiteró **que nadie se puede suplementar sin la guía de una nutricionista**, al ser recomendaciones individuales para un determinado perfil.

“Un país no solo crece por sus indicadores económicos, sino también por la salud de los ciudadanos. **Mientras tengamos una población que sepa qué comer, mejor va a ser la calidad de productos que se produzcan**”, argumentó.

Gladys Morales de la UFRO proyecta que **la masificación de las Smart food podría facilitar una nutrición más personalizada, especialmente para personas con alergias, intolerancias o patologías** que dificulten la absorción de nutrientes. “Es necesario analizar el costo-beneficio, ya que la mayor accesibilidad la ofrecen las dietas naturales y locales”, defiende.

En la misma línea, Natalia Contreras de la UNAB señala que, **de existir avances significativos, la Smart food podría contribuir a la nutrición personalizada, combinando tecnología y biotecnología** para adaptar alimentos a necesidades específicas.

Sin embargo, **su aplicación enfrenta desafíos éticos, regulatorios y de acceso económico**. “La educación alimentaria sigue siendo esencial para garantizar elecciones informadas y saludables”, sentencia.