

Polifenoles como Valor Añadido en su Oferta Gastronómica

Diferenciación a través de la nutrición funcional: El caso SynergicFood

En un sector tan competitivo como el HORECA (Hostelería, Restauración y Catering), la diferenciación es clave. Los polifenoles son compuestos bioactivos presentes en alimentos vegetales y ofrecen una oportunidad única para añadir valor a su propuesta gastronómica mientras responde a la creciente demanda de opciones saludables. La Dra. Jara Pérez Jiménez del ICTAN-CSIC ha documentado extensamente el potencial de estos compuestos en la prevención de enfermedades metabólicas.

Recomendaciones actuales de ingesta y aplicaciones prácticas

Según las investigaciones más recientes, la ingesta media de polifenoles totales es aproximadamente 979,5 mg/día. Además, los menús diseñados para proporcionar alrededor de 770 mg de polifenoles por día pueden ser efectivos, con variaciones estacionales mínimas.

Para el sector HORECA, estas cifras representan una oportunidad de desarrollar ofertas gastronómicas que contribuyan significativamente a la ingesta diaria recomendada de polifenoles, creando así un valor añadido para sus clientes.



SynergicFood: Un modelo de innovación para su negocio

El alimento funcional SynergicFood, desarrollado a base de extracto de jugo de uva y fibra, representa un ejemplo perfecto de cómo los polifenoles pueden transformarse en productos con valor añadido para el sector HORECA. Según investigaciones de la Universidad Católica del Maule dirigidas por la Dra. Ileana González Bonet:

- **Contiene 1,5 gramos de polifenoles por 100 gramos de producto, un valor excepcional.**
- **Posee capacidad para inhibir enzimas digestivas relacionadas con la absorción de grasas y carbohidratos**
- **Previene la formación de productos implicados en complicaciones diabéticas**

Estos beneficios científicamente respaldados pueden convertirse en poderosos argumentos de venta para sus clientes.

Ingredientes ricos en polifenoles para su oferta gastronómica

Las investigaciones más recientes identifican los siguientes ingredientes como fuentes excepcionales de polifenoles para incorporar en su menú:

- **Bayas:** Arándanos, fresas, moras y bayas de saúco son particularmente ricas en estos compuestos
- **Frutas:** Ciruelas, cerezas, manzanas y uvas (base de SynergicFood)
- **Verduras:** Espinacas y ajo destacan por su contenido en polifenoles
- **Legumbres y cereales integrales:** Avena y legumbres variadas
- **Grasas saludables:** Aceite de oliva virgen extra
- **Chocolate negro y cacao:** Con al menos 70% de cacao
- **Bebidas:** Café, té y vino tinto (con moderación)

Técnicas culinarias para preservar polifenoles

Las investigaciones recientes sobre técnicas de cocción y su impacto en los polifenoles ofrecen directrices valiosas para los profesionales HORECA:

1. **Cocción al vapor:** Es considerado uno de los mejores métodos para preservar tanto los nutrientes como los sabores de los vegetales, minimizando la pérdida de polifenoles.
2. **Evitar métodos agresivos:** La fritura, el hervido, el microondas y el horneado reducen los niveles de polifenoles, flavonoides y carotenoides en diversos alimentos.
3. **Control de temperatura:** Es crucial para mantener la estabilidad de los polifenoles durante el procesamiento y almacenamiento de los alimentos.
4. **Técnicas de cocción suave:** Métodos como el sous vide pueden ayudar a preservar la calidad nutricional de los alimentos mientras realzan sus perfiles de sabor.

El nuevo consumidor: informado y en busca de beneficios funcionales

La Universidad Católica del Maule señala que la tendencia actual de los consumidores es transformar la alimentación en un sistema integral de entrega de nutrición, salud y bienestar. Por su parte, el ICTAN-CSIC destaca que la evidencia científica acumulada ha mostrado el importante papel de la dieta en la prevención de diversas patologías de relevancia creciente.

La prevalencia de diabetes (350 millones de personas a nivel mundial, 90% tipo 2) y obesidad (13% de la población adulta) crea una necesidad de alimentos funcionales para su prevención y manejo, como señala la Universidad Católica del Maule.

Estrategias para incorporar polifenoles en su negocio

1. Desarrollo de menú basado en evidencia científica:

- Cree secciones específicas destacando platos ricos en polifenoles extraíbles e inextractables (identificados por la Dra. Pérez Jiménez)



- Diseñe menús degustación temáticos basados en los tres mecanismos de acción identificados por ambos grupos de investigación
- Incorpore productos como SynergicFood en preparaciones innovadoras
- Desarrolle menús que aporten aproximadamente 770 mg de polifenoles por día, siguiendo las recomendaciones más recientes

2. Bebidas funcionales:

- Desarrolle su propia línea de bebidas funcionales inspiradas en SynergicFood
- Ofrezca "shots" antioxidantes como complemento o aperitivo, destacando su capacidad ORAC
- Cree cócteles y mocktails basados en extractos de uva y frutas ricas en polifenoles
- Destaque el café, té y zumos de frutas como principales contribuyentes a la ingesta de polifenoles

3. Comunicación efectiva de beneficios:

- Utilice la investigación del ICTAN-CSIC y la Universidad Católica del Maule para respaldar sus afirmaciones
- Capacite a su personal sobre los beneficios específicos de los polifenoles para la salud metabólica
- Desarrolle materiales informativos que expliquen los tres mecanismos principales: control glucémico, efecto antioxidante y actividad antiinflamatoria

Como profesional HORECA, tiene la oportunidad de transformar la ciencia nutricional en experiencias gastronómicas memorables. Los polifenoles, ejemplificados en productos como SynergicFood y respaldados por investigaciones del ICTAN-CSIC y la Universidad Católica del Maule, representan una oportunidad única de diferenciación.

Referencias

1. Universidad Católica del Maule. (2018). Informe de actividad Biológica Productos Andes Wisdom: Evaluación de las propiedades funcionales del alimento funcional SynergicFood.
2. Pérez-Jiménez, J. (2023). Potencial de los polifenoles de la dieta (extraíbles y no extraíbles) en la prevención de enfermedades cardiometabólicas. Instituto de Ciencia y Tecnología de los Alimentos y Nutrición (ICTAN-CSIC).
3. Organización Mundial de la Salud. (2015). Informe mundial sobre diabetes y obesidad. Citado en el informe de la Universidad Católica del Maule.
4. Stanford University Open Virtual Assistant Lab. (2025). What are the latest evidence-based daily polyphenol intake recommendations and their practical applications for culinary professionals?