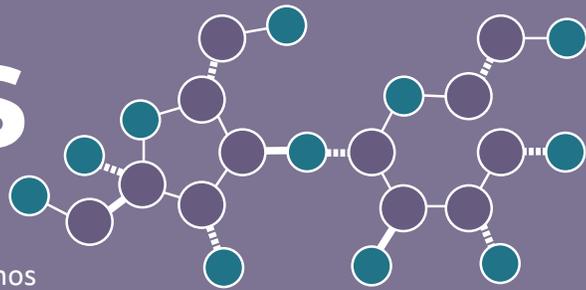


Prebióticos



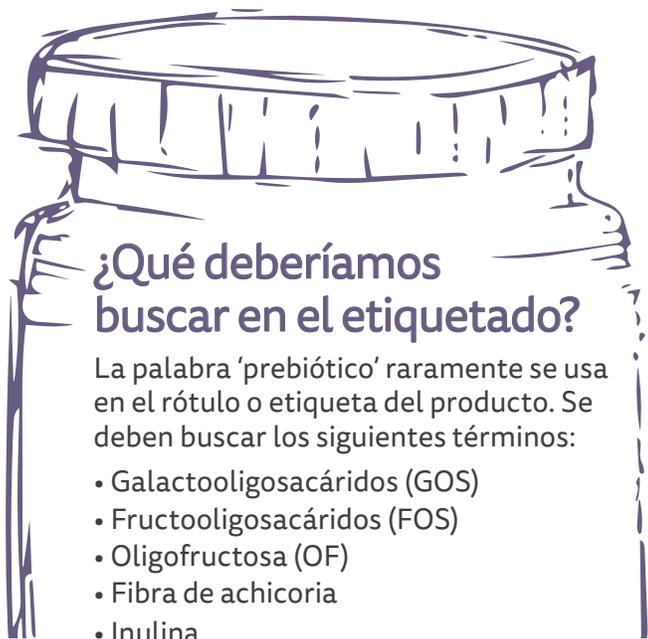
¿Qué son los prebióticos?

Sustratos que son utilizados, selectivamente, por microorganismos del hospedador confiriendo un efecto beneficioso para la salud. Poniéndolo de un modo simple, son alimento para los microorganismos beneficiosos que viven en nosotros.

Características de los prebióticos

- Los prebióticos ejercen efectos beneficiosos mediante la alteración específica de la composición o de la función de la microbiota intestinal.*
- Los prebióticos pueden encontrarse de modo natural en los alimentos, y son agregados a algunos suplementos dietéticos y alimentos, incluyendo alimentos infantiles.
- La mayoría de los prebióticos son fibras alimentarias, pero no todas las fibras alimentarias son prebióticos.
- Como ocurre con las fibras alimentarias, cierta producción de gas e hinchazón puede resultar del consumo de elevadas cantidades de prebióticos. Comience consumiendo pequeñas cantidades y permita que su intestino se adapte.

* El tracto digestivo humano contiene 100 billones de células bacterianas. Estas bacterias, denominadas nuestra microbiota intestinal, son importantes para nuestra salud.



¿Qué deberíamos buscar en el etiquetado?

La palabra 'prebiótico' raramente se usa en el rótulo o etiqueta del producto. Se deben buscar los siguientes términos:

- Galactooligosacáridos (GOS)
- Fructooligosacáridos (FOS)
- Oligofructosa (OF)
- Fibra de achicoria
- Inulina

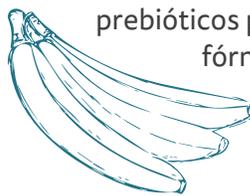
Prebióticos para su salud

Los prebióticos tienen el potencial de:

- Mejorar la función digestiva (regularización del tránsito intestinal)
- Promover las defensas naturales del cuerpo
- Mejorar la absorción de minerales
- Contribuir a regular el apetito, el balance energético y el metabolismo de la glucosa

Prebióticos en alimentos

Algunos prebióticos (oligofructosa e inulina) pueden encontrarse en la cebolla, ajo, banana, raíz de la achicoria o alcachofa de Jerusalén (Tupinambo), aunque típicamente en bajas concentraciones. Para incrementar su consumo diario, incluya suplementos prebióticos o alimentos suplementados con prebióticos agregados como parte de su dieta. Los



prebióticos pueden ser agregados a yogures, fórmulas infantiles, cereales, panes, galletas, postres o bebidas. Trate de consumir diariamente al menos 5 gramos de prebióticos en su dieta.

Consumir granos enteros, frutas, vegetales y otros alimentos ricos en fibras puede ayudar.

Prebióticos en leche materna

La leche materna humana es una fuente rica en prebióticos para el lactante. Estos prebióticos promueven la salud del bebé mediante la estimulación de microorganismos benéficos en su intestino.

Para más información, visite [ISAPPscience.org/prebiotics](https://www.isappscience.org/prebiotics) o siganos en Twitter [@ISAPPscience](https://twitter.com/ISAPPscience)



INTERNATIONAL
SCIENTIFIC ASSOCIATION
FOR
PROBIOTICS AND PREBIOTICS