

Entendiendo a los prebióticos y a la fibra



Tanto los prebióticos como la fibra son herramientas nutricionales para promover la salud

¿Qué es un prebiótico?

En términos sencillos, un prebiótico es un alimento para los microorganismos beneficiosos que residen en su cuerpo: nosotros no podemos digerir los prebióticos, pero ciertos microorganismos beneficiosos sí. Los microorganismos que residen en su cuerpo pueden producir una variedad de compuestos beneficiosos (por ejemplo, ácidos grasos de cadena corta) a partir de la utilización de prebióticos. Estos pueden promover un intestino sano - y más allá. En términos más técnicos, un prebiótico es una sustancia que es utilizada de forma selectiva por los microorganismos del hospedador y que le confiere un beneficio para la salud.

¿Qué es una fibra?

Las fibras son carbohidratos no digeribles derivados de las plantas que comprenden al menos 3 unidades de azúcares individuales. La mayoría de las fibras son componentes de las plantas. Dependiendo de la normativa de cada país, si la fibra se aísla de plantas o si se sintetiza a partir de azúcares, es necesario demostrar sus beneficios fisiológicos para poder denominarlas "fibras" en la etiqueta de los alimentos.

¿Necesitamos tanto fibras como prebióticos?

La mayoría de nosotros no consume suficiente fibra en nuestra dieta. Aumentar los alimentos ricos en fibra y los alimentos o suplementos que contienen prebióticos ayudará a promover la salud intestinal y beneficiará también a su microbiota intestinal.

Beneficios de los prebióticos para la salud

- Mejoran la absorción de minerales
- Modulan el sistema inmunitario
- Modulan la saciedad
- Mejoran el tránsito intestinal¹
- Reducen el estreñimiento ocasional y la diarrea
- Promueven la salud metabólica (resistencia a la insulina, niveles saludables de lípidos en sangre)
- Contribuyen a disminuir los síntomas del síndrome del intestino irritable
- Reducen el riesgo de alergia



Una taza de porotos (judías o habichuelas) negros tiene 15 g de fibra

Beneficios para la salud de la fibra de los alimentos integrales

- Mejora el tránsito intestinal²
- Mejora de los lípidos en sangre²
- Mejora la regulación de la glucosa en sangre²
- Mejora la absorción de minerales
- Modulación del sistema inmunológico
- Modulación de la saciedad

¹ Benefit accepted by European Food Safety Authority for inulin

² Benefits accepted by the U.S. Food and Drug Administration

Los prebióticos son utilizados selectivamente por los microorganismos residentes en el hospedador.

Los prebióticos tienen efectos específicos sobre nuestras bacterias. **La mayoría** de los microorganismos no se verán afectados. La utilización selectiva es **un requisito** para un prebiótico. Los prebióticos fomentan la actividad de un subconjunto de la microbiota que tiene funciones beneficiosas, incluidos los que se utilizan habitualmente como probióticos (*Lactobacillus* y *Bifidobacterium*). Es probable que muchas fibras también sean utilizadas selectivamente por microorganismos intestinales, pero esto no es un requisito para la fibra.

Fibra

- ✓ No es digerida por los humanos, pero algunas fibras son utilizadas por los microorganismos intestinales
- ✓ Presente de forma natural en muchos cereales integrales, frutas, verduras y legumbres
- ✓ Los Valores de Ingesta Adecuada de fibra están especificados. El valor diario es de 28 g/d basado en una dieta de 2000 kcal/d
- ✓ Puede ser soluble o insoluble

Prebióticos

- ✓ No son digeridos por el ser humano, pero son utilizados por microorganismos específicos del intestino.
- ✓ Presentes de forma natural en una amplia gama de alimentos procedentes de plantas (por ejemplo, raíz de achicoria, verduras, cereales integrales). Normalmente se aíslan de las plantas enteras o se sintetizan a partir de azúcares
- ✓ No hay un nivel de ingesta adecuada ni valor diario recomendados
- ✓ Muchos prebióticos son un tipo de fibra dietética soluble

Insoluble

ej. Celulosa

Soluble

ej. Psyllium

Fibras prebióticas

Inulina, fructooligosacáridos (FOS) y galactooligosacáridos (GOS). Otros candidatos prometedores son el almidón resistente, la polidextrosa, el xiloligosacárido (XOS) y el isomalto-oligosacárido (IMO).

Prebióticos que no son fibra

Lactulosa, candidatos prometedores: polifenoles y ácidos grasos poliinsaturados

Limitada modulación de la microbiota

Grado de modulación de la microbiota

La modulación de la microbiota debe ser demostrada en relación a los beneficios para la salud

El brócoli tiene 4 g de fibras

