

Prebióticos: Dosis recomendada

Los prebióticos son capaces de provocar dolor y distensión abdominal así como flatulencias y diarrea.

Estos síntomas son secundarios al efecto osmótico y a la fermentación en la luz intestinal del colon y/o intestino delgado. Sin embargo, estos síntomas raramente son observados con una dosis diaria menor a 20 g, existiendo amplia variabilidad interindividual dosis - respuesta. De ahí, que algunos autores proponen como dosis efectivas en adultos cantidades menores a 5 a 15 g de prebióticos al día.

| Compuesto prebiótico | Características | Productos |
|----------------------------|---|--|
| Fructooligosacáridos (FOS) | <ul style="list-style-type: none">◆ Se encuentran naturalmente en ajo, cebolla, achicoria y espárragos.◆ Favorecen el crecimiento de las bífido bacterias (flora benéfica) e inhiben el de las bacterias patógenas como la <i>Escherichia coli</i>, la <i>Shigella</i> o la <i>Salmonella</i>.◆ Contribuyen a reducir trastornos digestivos como el exceso de gases, al equilibrar la flora intestinal y limitar el crecimiento de bacterias que los generan.◆ Mejoran el tránsito intestinal. | Leche Leche en polvo Jugos Quesos Pan integral Galletitas Barras de cereal |
| Inulina | <ul style="list-style-type: none">◆ Se encuentra naturalmente en achicoria, puerro, ajo, banana, cebada, trigo, miel, cebolla, espárrago y alcaucil.◆ Mezcla de polisacáridos de cadena larga, formados por uniones b-(2-1) fructosil-fructosa .◆ Otorga cuerpo y palatabilidad por lo cual es buen reemplazo de grasas y agentes de volumen (retiene agua).◆ Puede ser sintetizada a partir de la raíz de la achicoria y desde la sacarosa a través de la acción de la b-fructofuranosidasa. | Leche descremada Jugo sin lactosa |
| Oligofructosa | <ul style="list-style-type: none">◆ Se encuentra naturalmente en cereales, cebolla, ajo, banana y choclo.◆ Está compuesta por cadenas lineales de glucosil – fructosil.◆ Es más soluble que la inulina, y moderadamente dulce (30 a 60 % del dulzor del azúcar).◆ Puede utilizarse industrialmente en yogures con fruta, leches fermentadas, quesos frescos, helados y bebidas lácteas, con posicionamiento en alimentos reducidos en calorías.◆ Mejora la textura y palatabilidad del producto final, reduce la actividad de agua y modifica los puntos de ebullición y congelamiento. | Leche en polvo Queso Yogur |

El mercado nacional de alimentos prebióticos al igual que los probióticos, se caracteriza por presentar una amplia variedad de productos, entre los que se destacan las leches, yogures y quesos adicionados con fibras, y los panes integrales con alto contenido de fibras. Estos últimos generalmente poseen un contenido de Fibra Alimentaria Total mayor a los 3,0 g por porción.

Probióticos: Dosis recomendada

La dosis recomendada de probióticos ha sido motivo de controversia existiendo amplia variabilidad de dosis en los diferentes ensayos clínicos realizados.

No obstante, el número de bacterias viables que alcanzan o colonizan el intestino depende de otros factores además de la dosis, particularmente de la fórmula probiótica (cuya acidez y fecha de elaboración inciden en la viabilidad de los microorganismos), la co-administración de alimentos o leche (que pueden proteger al probiótico del ácido gástrico), y el pH estomacal del individuo, su motilidad intestinal y la composición previa de su flora. (20,24-26) De ahí que aún no sea posible establecer una dosis general para los probióticos; la dosificación tiene que estar basada en estudios en humanos que muestren un beneficio para la salud.