



PREBIÓTICOS EN LOS ALIMENTOS

¿Qué son los prebióticos?

Los prebióticos son ingredientes no digeribles cuya finalidad es aportar al huésped un beneficio para la salud.

Actúan estimulando selectivamente el crecimiento y/o la actividad de alguna de las especies de bacterias que están ya establecidas en el colon, y por consiguiente aportan un beneficio para la salud del huésped.

Los prebióticos más conocidos son los fructooligosacáridos (FOS) y la inulina.

Los fructooligosacáridos (FOS) son un tipo de fibra soluble compuesta por unidades de fructosa y pueden contener una molécula inicial de glucosa. Se encuentran de forma natural en cantidades discretas en numerosos alimentos vegetales como la alcachofa, el espárrago, el ajo, la cebolla, el puerro, etc. o bien pueden ser añadidos por el fabricante para dotar al alimento de beneficios concretos.

La inulina también es un tipo de fibra alimentaria soluble compuesta por unidades de fructosa que se extrae de la raíz de achicoria. Entre los alimentos más ricos en inulina podemos mencionar a los espárragos, el ajo y la cebolla, entre otros.

¿Están autorizados los prebióticos en alimentación?

Para estar autorizados, los prebióticos tienen que tener historial de consumo seguro y significativo en alimentación humana en la Unión Europea antes del 15 de mayo de 1997. La inulina y los fructooligosacáridos, son prebióticos que reúnen estos requisitos por lo que se pueden utilizar como ingredientes en alimentación.

Si no tuviesen historial de consumo en alimentación humana en la Unión Europea antes del 15 de mayo de 1997, tienen que autorizarse previamente como nuevos alimentos. Para más información sobre esta cuestión puede consultar en el siguiente [enlace](#).

Actualmente, en el mercado de la Unión Europea se pueden encontrar complementos alimenticios, preparados para lactantes y preparados de continuación que contienen prebióticos.

¿Qué información puede figurar en el etiquetado del alimento?

Con respecto a los fructooligosacáridos (FOS) y la inulina, pueden realizar las declaraciones de propiedades nutricionales relativas a la fibra (“fuente de fibra” y “alto contenido de fibra”) establecidas en el Anexo I del Reglamento (CE) N° 1924/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 20 de diciembre, relativo a las declaraciones nutricionales y de



propiedades saludables en los alimentos, siempre que cumplan con las condiciones de uso establecidas para cada una.

En el caso de la inulina de achicoria nativa, cuenta con la siguiente declaración de propiedades saludables autorizada:

“La inulina de achicoria contribuye a un tránsito intestinal normal al aumentar la frecuencia de las deposiciones”

Para poder utilizarla debe cumplir las condiciones de uso establecidas para la misma:

Se informará al consumidor de que el efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 12 g de inulina de achicoria. Esta declaración solo puede utilizarse respecto a alimentos que aporten una ingesta diaria de, como mínimo, 12 g de inulina de achicoria nativa, una mezcla no fraccionada de monosacáridos (< 10 %), disacáridos, fructanos de tipo inulina e inulina extraída de achicoria con un grado medio de polimerización ≥ 9 .

Esta declaración dispone de protección de datos (5 años), por lo que actualmente solo puede realizar esta declaración la empresa para la que ha sido autorizada el pasado 1 de enero de 2016.