

## ¿Qué son?

- 

Son alimentos que, **además de nutrir, tienen efectos beneficiosos para la salud**. Más allá de la propia alimentación, estos alimentos favorecen el bienestar físico y mental de las personas. A pesar de que no existe en Europa una legislación propia, se considera que estos productos deben tener forma de alimentos. Así, pueden ser alimentos naturales o procesados industrialmente (no se incluyen los complementos alimenticios que se presentan bajo forma farmacéutica), y deben incluirse en la dieta como parte de un menú habitual.
- 

En teoría, deben poseer una base científica que documente los beneficios del alimento para permitir atribuirle determinadas propiedades saludables. Al tratarse de alimentos, no deben inducir a error al consumidor ni hacerle creer que con su ingesta, por sí misma, se puedan evitar enfermedades. Son, por tanto, alimentos y, como tales, deben incluirse en una **dieta saludable, variada y equilibrada**.
- 

Existen **múltiples ejemplos de alimentos funcionales**. En Europa hay más de un centenar de este tipo de productos inventariados. Entre algunos ejemplos, destacan los alimentos que contienen determinados minerales y vitaminas, como pueden ser los cereales. Existen otros alimentos a los que se ha reducido o modificado alguno de sus componentes, como los ácidos grasos en el caso de la leche, o el suplemento de fibra adicionado a un refresco.

## Los probióticos y los prebióticos

- 

Como alimentos funcionales más estudiados y con gran presencia en nuestro mercado, encontramos los **probióticos** y **prebióticos**.
- 

**Los probióticos son alimentos fermentados por microorganismos vivos**, como los lactobacilos y las bifidobacterias, que podemos encontrar, por ejemplo, en el yogur. Para que un alimento sea considerado probiótico, debe contener microorganismos vivos con efectos beneficiosos para quien lo consume, y que proporcionen una mejora del equilibrio de la flora intestinal.
- 

Los alimentos con ingredientes **prebióticos no contienen microorganismos vivos**, aunque sí tienen la propiedad de estimular el crecimiento de determinadas bacterias del colon. Uno de los principales ingredientes son los fructooligosacáridos (FOS), que se incorporan sobre todo en alimentos infantiles.
- 

Ambos ingredientes, prebióticos y probióticos, se asemejan en que producen una estimulación de la inmunidad gastrointestinal. **Actúan a nivel del colon, y mejoran el equilibrio de la flora intestinal**. De esta manera, ejercen de forma directa efectos beneficiosos para el consumidor.
- 

En la actualidad ha aparecido una nueva modalidad de alimentos funcionales. Son los llamados **simbióticos**, que incluyen ingredientes probióticos y prebióticos, de manera que se potencian las acciones de ambos.
- 

Los alimentos funcionales tienen un gran futuro en la alimentación humana, ya que presentan un valor añadido que el consumidor busca, que es la salud; pero necesitan aún muchos estudios que demuestren los beneficios que suponen para la misma.

## Consulte a su farmacéutico



Probióticos	Prebióticos	Simbióticos
Contienen microorganismos vivos	No contienen microorganismos vivos	Incluyen ingredientes probióticos y prebióticos