



Steve Troxler
Commissioner

North Carolina Department of Agriculture
and Consumer Services
Food and Drug Protection Division

Joseph W. Reardon
Director

¿Qué Son Probióticos y Qué Son Prebióticos?

La División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte informa a la comunidad Hispana sobre los beneficios y diferencias de dos tipos de bacterias amistosas: probióticos y prebióticos.

Probióticos

Los probióticos son microorganismos que cuando se administran adecuadamente benefician a la salud humana.

Los probióticos ayudan a reestablecer la flora intestinal, a que el ambiente de estas bacterias protectoras del organismo se reestablezca por si mismo. Debido a ello muchas veces se recomienda consumirlos para contrarrestar el efecto de los antibióticos; o como parte del tratamiento contra parásitos intestinales.

Los probióticos se promocionan como beneficios para fortalecer las defensas del organismo; para combatir alergias; contrarrestar los efectos del alcohol; contra el stress; contra la exposición a sustancias toxicas y, para atacar algunas otras enfermedades que ataquen a nuestras bacterias amigas y dejen espacio libre para el desarrollo de las bacterias dañinas, que atacan nuestra salud.

Sin embargo, no existe evidencia suficiente sobre la eficacia de consumir prebióticos en los siguientes casos:

_ Las personas con el sistema inmunológico afectado, como es el caso del SIDA y otras enfermedades deberían consultar al doctor antes de consumir probióticos pues los probióticos pueden crear una reacción adversa en las terapias para el sistema inmunológico.

_ No esta claro que exista beneficio en el consumo de los prebióticos en los casos de intolerancia a la lactosa; estreñimiento; riesgos de enfermedades al corazón y, la enfermedad de Chron.

_ No existen estudios suficientes que prueben si los prebióticos son beneficios para los niños con enfermedades al estómago. La Academia de Pediatras de los Estados Unidos no incluye el uso de agentes que contengan la bacteria lactobacilli (probiótico) en el tratamiento de la diarrea infantil aguda ya que consideran no existe prueba suficiente sobre la eficacia de este uso. Sin embargo, esta Academia afirma también que no existen motivos de preocupación sobre posibles efectos tóxicos por el consumo de probióticos.

_ Si bien los prebióticos se consideran esenciales para nuestra buena salud, algunos especialistas consideran que su consumo diario no es aconsejable.

Los prebióticos son indispensables para mantener una flora intestinal saludable, sin embargo no son el único factor que debemos tomar en cuenta. Otros factores muy importantes son: la calidad de nuestros alimentos y el consumo abundante de prebióticos.

Prebióticos

Los prebióticos al igual que los probióticos actúan en la flora intestinal. Por lo general se encuentran en los carbohidratos aunque pueden encontrarse también en otros tipos de alimentos. Los prebióticos se fermentan a nivel del colon y producen ácidos grasos que son el alimento preferido de las células del intestino grueso llamadas coloncitos y, las ayudan a mantenerse saludables.

Los alimentos con fibra, sobre todo con fibra soluble contienen prebióticos.

Algunos alimentos que contienen prebióticos son: soya, avena cruda, trigo y cebada integrales, alcachofa, ajos, pueros, cebollas.

Para mayor información comuníquese con la División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte: 919-733-7366