

Productos enriquecidos en fibra como ingrediente funcional

Gema Guerrero Sánchez

gema.guerrero@estumail.ucm.es

Tutores

María Cortes Sánchez Mata. Montaña Cámara Hurtado

Resumen: El concepto de fibra alimentaria incluye aquellos componentes de los alimentos que son resistentes a la hidrólisis de enzimas digestivos, por lo que no son digeridos, ni absorbidos. Distinguimos la fibra soluble, fermentable por bacterias intestinales, formada por componentes muy higroscópicos, que le dan características de geles viscosos, propiedad empleada en industria alimentaria. Esta fracción de la fibra favorece el crecimiento de la flora microbiana y con ello aumenta el volumen de las heces y disminuye su consistencia. También se ha demostrado que ralentiza la absorción de grasas y azúcares. Los componentes más importantes de la fibra soluble son el almidón resistente, las pectinas, las gomas, los mucílagos, la inulina y los fructooligosacáridos. De otra parte, la fibra insoluble se acumula en el intestino, aumentando el volumen fecal. Está constituida por sustancias poco higroscópicas como la celulosa, algunas hemicelulosas y la lignina.

El Reglamento (CE) n.º 1924/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 20 de diciembre de 2006, relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos, establece que en Europa, un producto alimenticio podrá ser declarado como una fuente de fibra si contiene como mínimo 3 g de fibra por 100 g, o 1,5 g de fibra por 100 kcal.

En el presente trabajo se realizará una revisión de los productos alimenticios presentes en los mercados españoles que indiquen en su etiquetado la presencia de fibra y se discutirán la funcionalidad fisiológica y/o tecnológica de la misma en cada caso.

Palabras clave: Fibra. Alimentos. Dietética.

[Revisión Bibliográfica](#)
[Comunicación Oral](#)

Recibido: 28 marzo 2011.

Aceptado: 1 abril 2011.