

Prebiótico	Fuente común	Beneficios principales
Inulina	Ajo, cebolla, espárragos, plátano	Promueve el crecimiento de probióticos
Fructooligosacáridos (FOS)	Ajo, cebolla, alcachofa, plátano	Apoya la salud intestinal y digestión
Galactooligosacáridos (GOS)	Productos de leche, legumbres	Favorece el crecimiento de bifidobacterias
Pectina	Manzanas, cítricos	Mejora la salud intestinal y regula azúcar
Beta-glucanos	Avena, cebada	Estimula el sistema inmune, salud digestiva
Almidón resistente	Papas enfriadas, plátanos verdes	Promueve la salud del colon
Polidextrosa	Suplementos, fibra añadida en alimentos	Promueve la salud intestinal
Psyllium	Suplementos, semillas de psyllium	Mejora la salud digestiva y el tránsito
Lactulosa	Suplementos, jarabe de lactulosa	Apoya el tránsito intestinal y salud colónica
Arabinosilanos	Salvado de trigo, centeno	Apoya la salud intestinal

Prebióticos: ingredientes alimentarios no digeribles que llegan al colon y sirven de sustrato para los microorganismos beneficiosos, estimulando selectivamente el crecimiento y/o la actividad de ciertas subpoblaciones de bacterias en el intestino, principalmente bifidobacterias y lactobacilos.