**Scientific Opinion on Dietary Reference Values for carbohydrates and dietary fibre.**

**EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA); Scientific Opinion on Dietary Reference Values for carbohydrates and dietary fibre. EFSA Journal 2010; 8(3):1462 [77 pp.]. doi:10.2903/j.efsa.2010.1462. Available online:** [**www.efsa.europa.eu**](http://www.efsa.europa.eu)

**El panel de expertos de la EFSA trata en este documento sobre el establecimiento de los valores dietéticos de referencia para los hidratos de carbono y fibra dietética.**

En esta Opinión, el panel de la EFSA emite una valoración sobre el establecimiento de un valor dietético de referencia para los hidratos de carbono y fibra dietética.

Nutricionalmente pueden establecerse dos categorías de hidratos de carbono: “hidratos de carbono glicémicos”, es decir, hidratos de carbono que son digeridos y absorbidos en el intestino y fibra dietética, que comprende hidratos de carbono digeribles y lignina. Los requerimientos totales de hidratos de carbono dependen de la ingesta de grasa y proteína. El Panel propone una ingesta de referencia ente el 45 y 60 % de la ingesta calórica total, tanto para adultos como para niños mayores de 1 año. A pesar de que la ingesta frecuente de alimentos con alto contenido en azúcares puede aumentar el riesgo de desarrollar caries, no se ha establecido un límite superior para la ingesta de azúcar añadido.

Basándose en la evidencia científica disponible sobre la función intestinal, el Panel considera que una ingesta de 25 g al día de fibra es adecuada para un obtener un ritmo normal de evacuaciones en adultos. A pesar de que existe alguna evidencia científica de que la reducción en el índice glucémico y en la carga glicémica de la dieta puede tener efectos favorables sobre los factores de riesgo metabólico como es el perfil lipídico, la evidencia en torno al papel sobre el mantenimiento del peso y prevención de enfermedades relacionadas con la dieta no es concluyente.