

# Probióticos: ¿Qué debes saber?



Los probióticos son microorganismos vivos que residen en el cuerpo con el propósito de equilibrar o controlar las funciones de la flora intestinal. Se encuentran de forma natural en algunos alimentos, principalmente los fermentados, así como en suplementos dietéticos.



Los probióticos viven en nuestro intestino y tienen la capacidad de mejorar la salud de nuestro organismo si nuestra flora intestinal se encuentra en equilibrio, facilitando la digestión y fortaleciendo el sistema inmune.

Cuando no está en equilibrio por diferentes razones (por ejemplo, por el uso de antibióticos, alimentación rica en alimentos ultraprocesados o infecciones gastrointestinales) el intestino es poblado por bacterias malas que nos hacen susceptibles a enfermarnos de forma más recurrente.

## ⊕ ¿Cómo puedo consumirlos?

Puedes incluirlos en tu alimentación de dos formas:

- 01 Aumentando el consumo de alimentos fermentados como yogur, kefir, tempeh, kimchi, encurtidos, kombucha, levaduras, pan de masa madre, entre otros.
- 02 Consumir suplementación: en este caso, puedes elegir el tipo de cepa que quieres consumir y así obtener los beneficios relacionados a la misma.

## ⊕ ¿Qué beneficios tiene el consumo de probióticos para mi salud?

- A)** Incrementa tu resistencia a las infecciones intestinales.
- B)** Equilibran la flora intestinal para una digestión más eficiente.
- C)** Fortalecen el sistema inmunológico, reforzando tus defensas.
- D)** Reducen la incidencia y duración de la diarrea.
- E)** Regulan la movilidad intestinal.
- F)** Mejoran los síntomas del síndrome de intestino irritable.
- G)** Mejoran la absorción de nutrientes.

## ⚠ ¡Recuerda!

Es importante acudir a un profesional de la salud para que te oriente y recomiende qué tipo de cepas de probióticos consumir de acuerdo a tus necesidades.

### BIBLIOGRAFÍA

Probióticos y prebióticos: lo que debes saber. (2022, 22 septiembre). Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/expert-answers/probiotics/faq-20058065>

Office of Dietary Supplements - Probióticos. (s. f.). <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Probiotics-DatosEnEspañol/>

