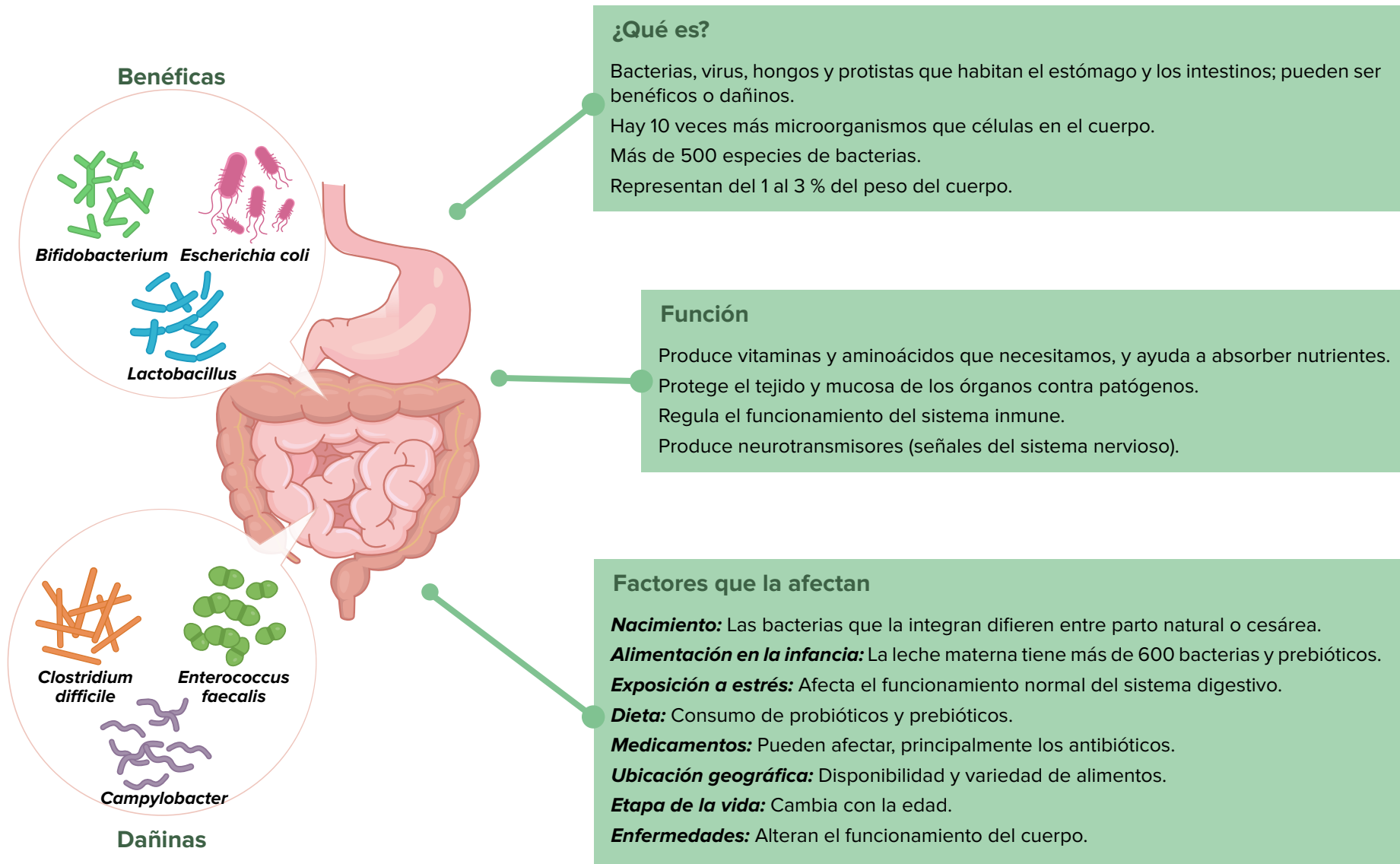


> Microbiota intestinal: los bichos que viven en tu intestino



> **Microbiota intestinal: los bichos que viven en tu intestino**

¿Cómo cuidarla con la alimentación?

Probióticos

Microorganismos vivos que si se consumen en cantidad suficiente tienen beneficios a la salud.

Promueven el crecimiento de otras bacterias benéficas y compiten contra patógenos.

Se encuentran en productos lácteos y suplementos alimenticios.

Prebióticos

Alimentos que al ser utilizados por los microorganismos confieren beneficios a la salud.

Ayudan al crecimiento de los microorganismos benéficos.

Formados por cadenas cortas de carbohidratos; se encuentran en la fibra y no son digeridas por el cuerpo.

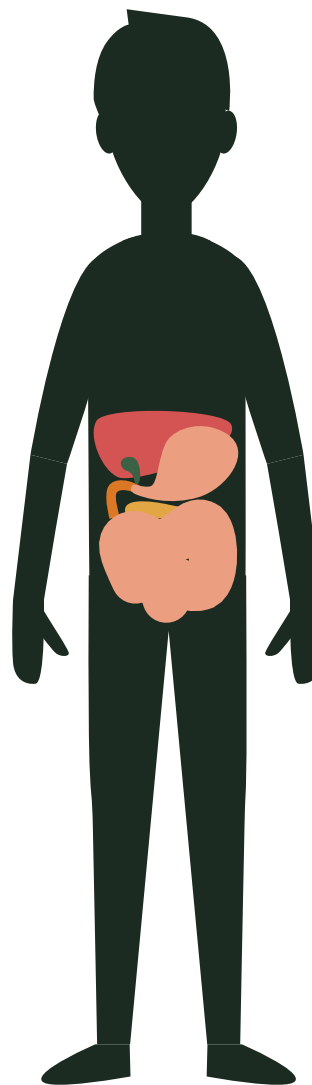
Algunos alimentos ricos en prebióticos son plátanos, espárragos, alcachofa, alcachofa de Jerusalén, raíz de achicoria, hojas de diente de león, ajo, cebollas, puerro, trigo, centeno y cebada.

Antibióticos

Sustancias que impiden el crecimiento de bacterias.

Alteran la microbiota normal.

Uso recurrente conlleva el riesgo de infección por patógenos.



¿Otras funciones?

Investigaciones recientes sugieren que:

Consumir probióticos puede ayudar contra ciertos padecimientos intestinales.

La microbiota controla los niveles de colesterol en la sangre, la presión sanguínea y juega un papel en el control del peso.

Podría tener efectos en el bienestar al producir neurotransmisores.