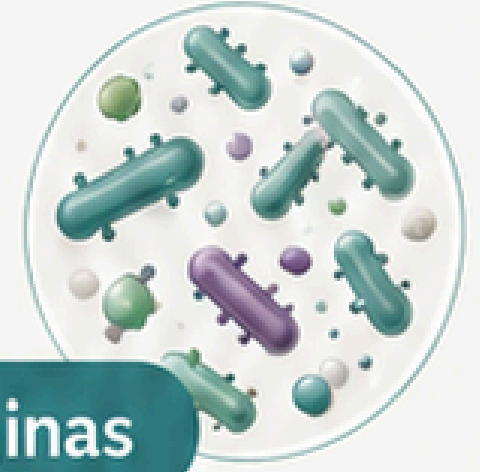



¿Cuáles son las funciones de la microbiota?



 Tu microbiota hace mucho más por ti de lo que imaginas

No es solo “tener bacterias buenas”. Es un sistema vivo que influye directamente en cómo te sientes, piensas y funcionas cada día.



1

Protege tu organismo

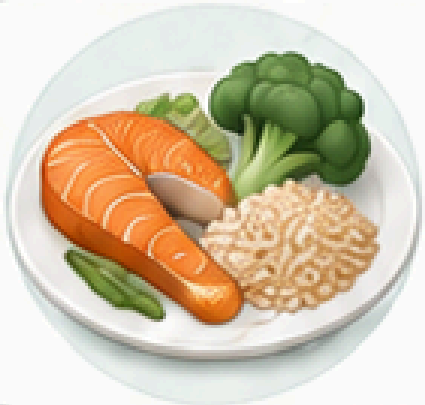
Actúa como una barrera frente a patógenos, evitando que microorganismos dañinos colonicen tu cuerpo.



2

Refuerza tu sistema inmunitario

Entrena a tus defensas para que respondan mejor ante infecciones y mantengan el equilibrio.



3

Participa en la digestión

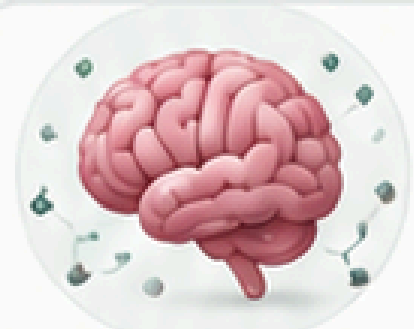
Ayuda a descomponer alimentos que tu cuerpo no puede digerir por sí solo, facilitando la absorción de nutrientes.



4

Produce sustancias clave

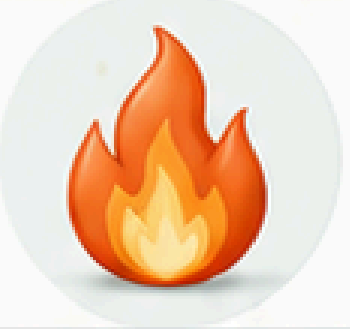
Como vitaminas (K, grupo B) y compuestos beneficiosos como los ácidos grasos de cadena corta.



5

Se comunica con tu cerebro

Forma parte del eje intestino-cerebro, influyendo en tu estado de ánimo, estrés y bienestar emocional.



6

Regula la inflamación

Mantiene el equilibrio para evitar respuestas inflamatorias excesivas.




7

Impacta en tu metabolismo

Tiene un papel importante en el peso corporal y en cómo gestionas la energía.



Tu microbiota no solo vive contigo...
trabaja para ti cada día.  

Cuidarla es cuidar tu salud desde dentro.  