

# PROBIÓTICOS: ALIADOS CLAVE PARA TU MICROBIOTA

CUIDAR TU MICROBIOTA NO ES SOLO TOMAR PROBIÓTICOS, ES TAMBIÉN CUIDAR TU ESTILO DE VIDA Y ALIMENTACIÓN PARA, ENTRE TODOS, CREAR UN ENTORNO SALUDABLE EN EL QUE PUEDAN SERNOS DE UTILIDAD Y HACER SU TRABAJO

## 1 ¿QUÉ ES UN PROBIÓTICO?

Son microorganismos vivos que, cuando se administran en cantidades adecuadas, aportan beneficios a la salud.

- No es "cualquier bacteria buena"
- Tiene que estar identificada, estudiada
- La dosis y la cepa han de individualizarse en cada paciente



## 2 ¿PARA QUÉ SIRVE?

Depende de la cepa y esto es CLAVE. En general ayudan a:

- Mejorar la salud digestiva
- Regular el tránsito intestinal
- Disminuir hinchazón y gases
- Apoyar el sistema inmunitario
- Modular el eje intestino-cerebro
- Ayudar tras antibióticos
- Contribuir al equilibrio de la microbiota (eubiosis)



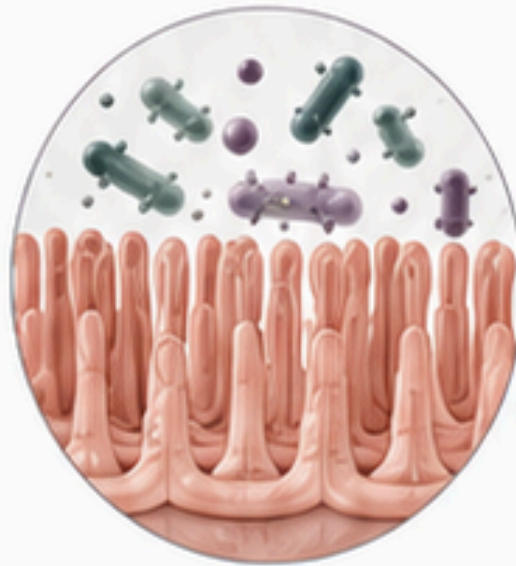
! Importante: No todos sirven para todo. Un probiótico ≠ otro.

## 3 ¿CÓMO ACTÚAN?

No "repuieblan" el intestino, esto es un mito frecuente y falso.

Actúan de varias formas:

- Compiten con patógenos (se quitan espacio y alimento)
- Refuerzan la barrera intestinal
- Producen sustancias beneficiosas (como butirato)
- Modulan el sistema inmune
- Interactúan con el sistema nervioso entérico



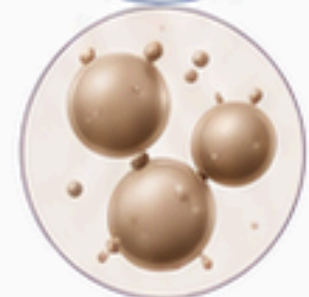
Su efecto es más regulador y estabilizador, que colonizador.

## 4 TIPOS

Se clasifican por género, especie y cepa

Los microorganismos probióticos más conocidos son:

- *Lactobacillus*
- *Bifidobacterium*
- *Saccharomyces boulardii* (una levadura, no bacteria)



Pero lo importante de verdad es la cepa específica

Ejemplo: *Lactobacillus rhamnosus* GG, no es lo mismo que otro *L.rhamnosus*

## 5 EJEMPLO ALIMENTOS PROBIÓTICOS

- Yogur/cuajada con fermentos vivos
- Kéfir
- Chucrut (no pasteurizado)
- Kimchi
- Kombucha
- Encurtidos fermentados



! No todos los alimentos fermentados contienen probióticos activos, tienen que estar vivos al consumirlos.

## 6 ACTÚAN DIRECTAMENTE EN EL INTESTINO.

- Compiten con bacterias perjudiciales
- Producen sustancias beneficiosas
- Refuerzan la barrera intestinal



## 7 NO TODOS LOS PROBIÓTICOS SON IGUALES

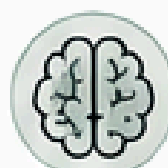
Hay probióticos estabilizadores, inmunomoduladores y neuroactivos.



Estabilizadores



Inmunomoduladores



Neuroactivos

## 8 SU FUNCIÓN PRINCIPAL ES EQUILIBRAR LA MICROBIOTA INTESTINAL

Mejorando la digestión, reforzando el sistema inmune y contribuyendo incluso a tu bienestar emocional.

