CONOCE SOBRE

Prebióticos y Probióticos



¿QUE SON LOS PROBIOTICOS?

Los probióticos son microorganismos vivos, como bacterias y levaduras, que proporcionan beneficios para la salud al ser consumidos en cantidades adecuadas. Estos organismos beneficiosos se encuentran comúnmente en alimentos fermentados como el yogur, el chucrut y algunos tipos de queso. Ayudan a mantener un equilibrio saludable en la flora intestinal y pueden tener efectos positivos en la digestión.



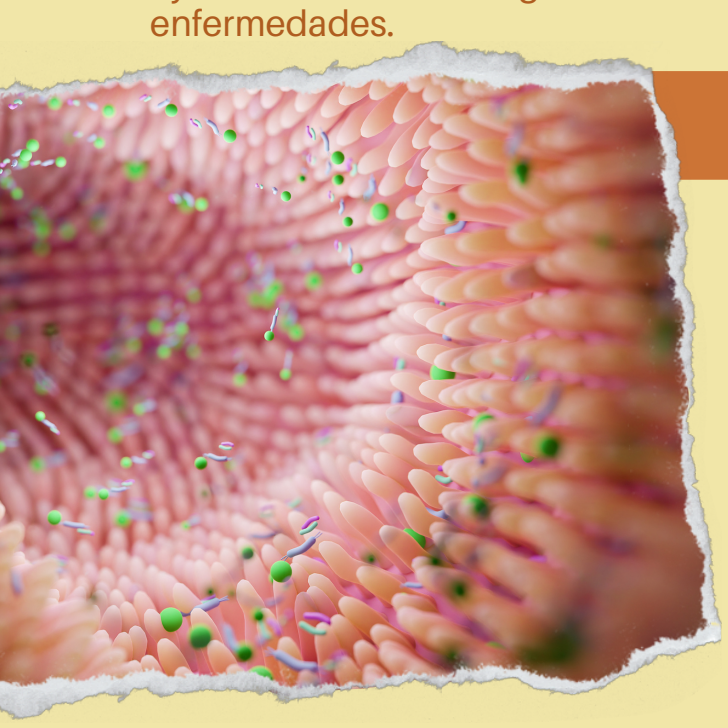
¿QUE SON LOS PREBIOTICOS?

Los prebióticos son componentes de alimentos que alimentan y promueven el crecimiento de bacterias saludables en nuestro sistema digestivo. Son básicamente como "combustible" para los probióticos y se encuentran en alimentos como la cebolla, el ajo, los plátanos y algunos tipos de granos enteros. Ayudan a mantener un ambiente intestinal saludable, mejorando la salud digestiva y fortaleciendo el sistema inmunológico.

BENEFICIOS DE LOS PROBIOTICOS

1. **Salud Digestiva Mejorada:** Los probióticos fomentan un equilibrio saludable de bacterias en el intestino, lo que puede ayudar a aliviar problemas digestivos como la diarrea y el estreñimiento.
2. **Refuerzo del Sistema Inmunológico:** Contribuyen al fortalecimiento de las defensas naturales del cuerpo al mejorar la función inmunológica, lo que puede ayudar a reducir el riesgo de infecciones y enfermedades.





BENEFICIOS DE LOS PREBIOTICOS

1. Salud intestinal mejorada: Los prebióticos alimentan las bacterias beneficiosas en el intestino, promoviendo un equilibrio saludable de la microbiota. Esto ayuda a fortalecer la barrera intestinal, mejorar la digestión y reducir el riesgo de enfermedades intestinales.

2. Mejora en la absorción de nutrientes: Al facilitar un entorno intestinal más saludable, los prebióticos aumentan la absorción de minerales, vitaminas y otros nutrientes esenciales,.

EJEMPLOS: PROBIOTICOS - PREBIOTICOS

1. **Yogur:**
2. **Chucrut:**
3. **Kéfir:**
4. **Kimchi:**
5. **Miso:**

Ajo 1.
Cebolla 2.
Plátano 3.
Espárragos 4.
Puerros 5.

