Prebióticos y Probióticos

PREBIÓTICOS

- Los prebióticos son sustancias en ciertos alimentos que ayudan a las bacterias buenas en tu intestino a crecer y mantenerse saludables.
- Actúan como alimento para estas bacterias, lo que es beneficioso para tu digestión y tu salud en general.
- Puedes encontrar prebióticos en alimentos como plátanos, cebollas, ajo y otros alimentos ricos en fibra.

PREBIÓTICOS













PROBIÓTICOS

- Los probióticos son microorganismos vivos, como bacterias y levaduras, que cuando se consumen en cantidades adecuadas, pueden tener beneficios para la salud, especialmente en el equilibrio de la microbiota intestinal.
- Estos microorganismos beneficiosos ayudan a mantener un ambiente intestinal saludable y pueden proporcionar una serie de beneficios, como mejorar la digestión, fortalecer el sistema inmunológico y contribuir a la salud en general.

PROBIÓTICOS











