

MICROBIOTA
PROBIÓTICOS
HIGIENE INTestinal

microbiota

Gama de microorganismos que pueden ser comensales, simbióticos o patógenos que se encuentran en y sobre todos los organismos multicelulares



probioticos

Microorganismos vivos, como bacterias y levaduras, que pueden beneficiar la salud, especialmente la digestiva, cuando se consumen en cantidades adecuadas

- **fermentados**
- **kefir**
- **kimchi**



prebioticos

“La comida” de estos microorganismos
Es parte de los alimentos, pero no son
absorbidos por el organismo pero si
son alimento para los probióticos.

- **azúcar**
- **sal**
- **frutas y verduras**
- **leguminosas**



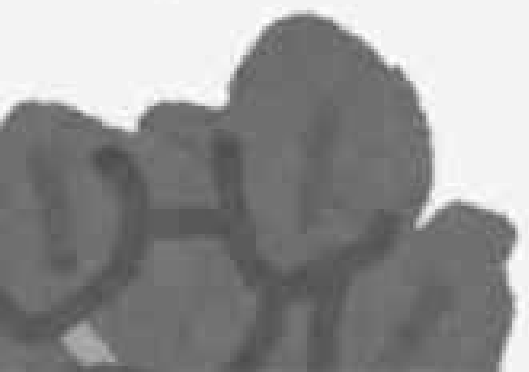
higiene intestinal



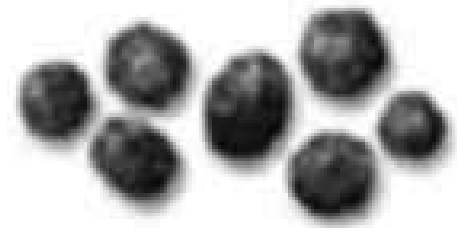
NORMAL: deposiciones entre tres veces al día y tres veces a la semana. Lo más importante es que la frecuencia sea regular y consistente para cada persona, y no se acompañe de síntomas como dolor, dificultad o cambios bruscos en la consistencia de las heces.

DIARREA: aumento de la frecuencia y la disminución de la consistencia de las deposiciones, generalmente más de tres veces al día con heces sueltas o acuosas.

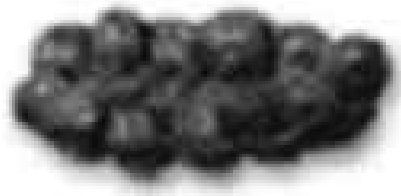
ESTREÑIMIENTO: cuando una persona evacua menos de 3/semana, con heces duras, secas o grumosas, o hay dificultad o dolor al defecar.



ESCALA DE HECES DE BRISTOL



TIPO 1 Trozos duros separados, que pasan con dificultad. **ESTREÑIMIENTO IMPORTANTE**



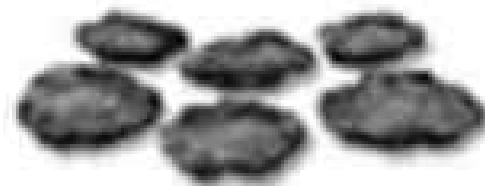
TIPO 2 Como una salchicha compuesta de fragmentos. **LIGERO ESTREÑIMIENTO**



TIPO 3 Con forma de morcilla con grietas en la superficie. **NORMAL**



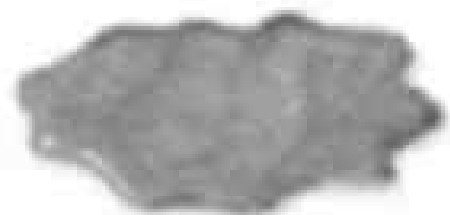
TIPO 4 Como una salchicha o serpiente, lisa y blanda. **NORMAL**



TIPO 5 Trozos de masa pastosa con bordes definidos. **FALTA DE FIBRA**



TIPO 6 Fragmentos pastosos, con bordes irregulares. **LIGERA DIARREA**



TIPO 7 Acuosa, sin pedazos sólidos, totalmente líquida. **DIARREA IMPORTANTE**



MUCHAS GRACIAS

www.unsitiogenial.es