



## Introduce los probióticos en tu dieta

**En nuestro organismo coexisten diversos microorganismos, como bacterias y virus, que desempeñan funciones vitales en el intestino, formando lo que denominamos microbiota.** Esta microbiota es única para cada individuo y se ve influida por nuestros hábitos físicos y alimenticios o por nuestros y niveles de estrés. Tratar de incluir en nuestra dieta alimentos ricos en probióticos e incorporarlos a la dieta es recomendable para promover la salud de la flora intestinal y, por ende, mejorar el bienestar general.

### ¿Por qué son fundamentales los probióticos?

La microbiota intestinal constituye un sistema complejo de microorganismos, que es esencial para la realización de numerosas funciones básicas en nuestro organismo. Esta microbiota se adquiere a lo largo de la vida, inicialmente a través de la transmisión materna durante el parto y la lactancia, y posteriormente mediante la interacción con el entorno, la alimentación y los hábitos de higiene.

Cualquier desequilibrio en la flora intestinal puede afectar la absorción de nutrientes y favorecer el crecimiento de bacterias patógenas, desencadenando síntomas como diarrea, gases, distensión abdominal, pesadez estomacal o estreñimiento. Esta disbiosis intestinal o pérdida de masa bacteriana benéfica puede provocar:

- Alergias y asma
- Enfermedades cardiovasculares
- Diabetes y obesidad
- Cáncer
- Enfermedades intestinales inflamatorias



### ¿Qué diferencia hay entre probióticos y prebióticos?

Añadir estos dos tipos de alimentos en nuestra dieta es necesario. Ambos pueden ser beneficiosos para nuestra flora intestinal, pero no son lo mismo. Los probióticos son alimentos que contienen microorganismos vivos, presentes en el yogur y algunos alimentos fermentados como chucrut, kéfir, encurtidos y los prebióticos son un tipo de fibra alimentaria presente en los alimentos que estimulan el crecimiento de las bacterias intestinales beneficiosas, en general, hidratos de carbono no digeribles, presentes en frutas y verduras.

Los alimentos fermentados (probióticos) nos acompañan desde las primeras etapas de la humanidad. Al no poder conservar en frío los alimentos, y con la fermentación por levaduras y bacterias, los alimentos se transformaban, cambiando sus propiedades nutricionales y convirtiéndose en alimentos probióticos para nuestro microbioma intestinal.

Los alimentos fermentados son beneficiosos para la salud porque nos aportan los microorganismos beneficiosos para mantener la microbiota intestinal sana, y con ello, mejorar la salud en general.

## Donde encontramos los probióticos

Están presentes en algunos alimentos. En su mayoría suelen ser fermentados. Aquí unos ejemplos:

- **Yogur:** El yogur es un fermentado de la leche, que aporta proteínas y calcio de buena calidad.
- **Chucrut:** Un producto que se obtiene al dejar fermentar col y otras verduras, es rico en vitamina C.
- **Kéfir:** El kéfir es un producto lácteo fermentado que parece similar al yogur, pero proviene de fermentación lacto-alcohólica en vez de láctea y tiene una consistencia más fina.
- **Vinagre de vino o manzana:** El vinagre se obtiene de la fermentación acética a partir del zumo de uva o de manzana. El más recomendado como probiótico es el vinagre de manzana porque suele ser más natural
- También en suplementos alimenticios y productos Farmacéuticos.

## Recomendaciones en el uso de probióticos

- Es útil recurrir a ellos cuando padecemos malestar intestinal, diarreas, candidiasis vaginal o alergias.
- Son especialmente recomendables en etapas de estrés, con consumo de medicamentos, abuso de laxantes, dieta desordenada o gastroenteritis.

Si te interesa controlar más aspectos sobre tu nutrición en esta [categoría de nuestros Rincón de la Salud](#) puedes encontrar contenido y vídeos interesantes.





# Fraternidad

## Muprespa

Fraternidad-Muprespa, Mutua Colaboradora  
con la Seguridad Social, 275.

Síguenos en redes sociales

