



Consejos sobre

prebióticos y probióticos

Probióticos y prebióticos

A través de la dieta o por la toma de suplementos podemos obtener alimentos probióticos (bacterias vivas) y prebióticos (fibras vegetales) para reponer y mantener una flora intestinal sana.

- **Probióticos:** administrados en las cantidades adecuadas, pueden proporcionar un beneficio a la salud.
- **Prebióticos:** sirven para nutrir y favorecer el crecimiento de una flora intestinal sana.

Alimentación



Una mala alimentación o cambios bruscos en la dieta alteran el equilibrio de la microflora, erosionan la mucosa que protege la pared intestinal, y pueden favorecer el desarrollo de enfermedades como el cáncer

1

Seguir una **dieta variada y equilibrada** es determinante en la integridad de la microbiota y de la mucosa intestinal



2

El uso de **antibióticos de amplio espectro** destruye las bacterias patógenas y las beneficiosas, y puede causar diarrea. Los suplementos de probióticos y prebióticos desempeñan un papel destacado a la hora de reponer la integridad de la microbiota



3

Las **alteraciones de la microbiota** están relacionadas con una variedad de enfermedades:

Trastornos de la flora vaginal

Infecciones urinarias

Alergias alimentarias

Enfermedad inflamatoria intestinal

Obesidad y diabetes

El uso de suplementos es muy seguro y la balanza se inclina a favor de sus beneficios

4

Al **envejecer**, la microbiota intestinal pierde diversidad y aumentan los riesgos.

El paciente debe estar orientado por el consejo profesional en la utilización de probióticos y prebióticos, su composición y la finalidad de su uso

5

Cada vez es más frecuente el **uso combinado**

de probióticos y prebióticos para potenciar sus resultados

