

Probióticos y prebióticos: su rol fundamental en la salud

Microorganismos que actúan como «la policía» de nuestro intestino.

Qué son los probióticos y prebiótico

Para poder conocer a fondo cuál es el rol de los probióticos y prebióticos, necesitamos saber qué son. Los probióticos son «microorganismos vivos que, administrados en cantidades adecuadas, resultan beneficiosos para la salud del hospedero.», es decir, son bacterias buenas que de forma natural viven en nuestro cuerpo y que nos ayudan en la digestión, nutrición y mejorar nuestras defensas

Los prebióticos son «Un ingrediente fermentado que produce cambios específicos en la microbiota gastrointestinal, confiriendo así beneficio(s) a la salud del hospedero.», en términos sencillos son alimentos que estimulan el crecimiento a los probióticos.

Estos microorganismos buenos se alojan en el intes-



tino, específicamente en el intestino delgado y grueso; estos se encuentran siempre activos trabajando y regulando nuestra flora intestinal (comunidad de microorganismos que vive tanto en el interior como el exterior de nuestros cuerpos).

Su función en nuestra salud

Normalmente es conoci-

do que los probióticos nos ayudan a nivel intestinal debido a que, se le alojan en este sector de nuestro cuerpo, sin embargo, nos trae más beneficios al respecto.

Respuesta inmunológica

Existe evidencia de que el uso de probióticos y prebióticos resultan útiles para reforzar la respuesta inmune, sobretodo en enfermedades infecciosas agudas, como influenza durante la estación de invierno.

Intolerancia a la lactosa

Microorganismos específicos tales como, *Streptococcus thermophilus* y *Lactobacillus bulgaricus* mejoran la digestión de la lactosa y reducen los síntomas de la intolerancia a la lactosa.

Alteraciones del

tránsito intestinal

Algunas leches fermentadas con bifidobacterias resultan ser beneficiosas para las personas que presentan estreñimiento, por otro lado, también modulan el tránsito a las personas que tienen tendencia a presentar diarreas.

Protege contra infecciones al tracto urinario

El consumo de la mezcla de probióticos se han obtenido buenos resultados en la restauración de la microbiota natural del tracto urinario.

Donde los podemos encontrar

Si bien sabemos que dentro del mercado podemos encontrar distintos productos que contienen estos microorganismos, tales como yogures, bebidas lácteas, leches, entre otros., estos igual los podemos encontrar en otros

tipos de alimentos

Los probióticos se encuentran presente en el yogurt, kéfir o «yogur de pajaritos», chucrut, pepinillos, encurtidos, kombucha.

En los prebióticos, los alimentos que son comida para los microorganismos tenemos la cebolla, avena, espárragos, alcachofas, plátanos, achicoria.

Por estos motivos y muchos más que existen es importante darle un rol fundamental al consumo de estos probióticos y prebióticos, ya que nos favorecerá a nuestra salud, entregándonos una vida saludable, además de contribuir de manera favorable a la prevención de distintas enfermedades.

Nathalia Mundaca Angel
Interna de nutrición y dietética, Cefsam
Pedro Aguirre Cerda
Correo electrónico:
Nathalia.mundaca@alummos.ucn.cl