

## FUNCIONES DE LOS PROBIÓTICOS

### INTRODUCCIÓN

Se ha estimado que en nuestro aparato digestivo habitan unas 400 especies de bacterias. Algunas de esas bacterias son beneficiosas, mientras que otras menos deseables son bacterias patógenas, productoras de enfermedades, que a menudo invaden ciertas partes de nuestro organismo.

Las bacterias beneficiosas producen el ácido acético, láctico y fórmico, y bajan el pH del intestino grueso, inhibiendo así el crecimiento de bacterias patógenas.

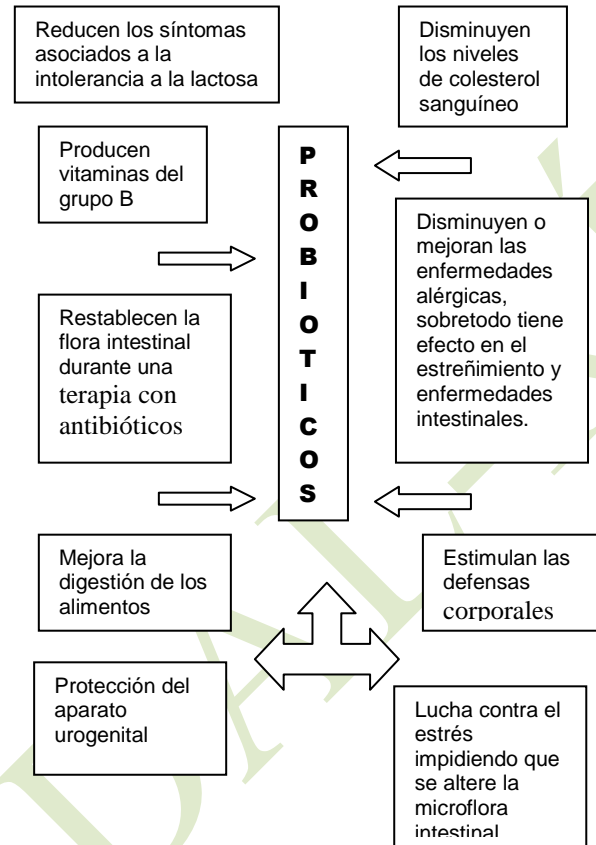
Nuestro nivel de salud depende en gran medida de las condiciones de las bacterias beneficiosas y el control que estas sean capaces de ejercer sobre las patógenas.

Las bacterias beneficiosas poseen por tanto el potencial de jugar dos papeles:

- Mejorar la situación nutricional ayudando a digerir la comida y produciendo las vitaminas esenciales.
- Juegan papeles terapéuticos específicos importantes.

### DEFINICIÓN

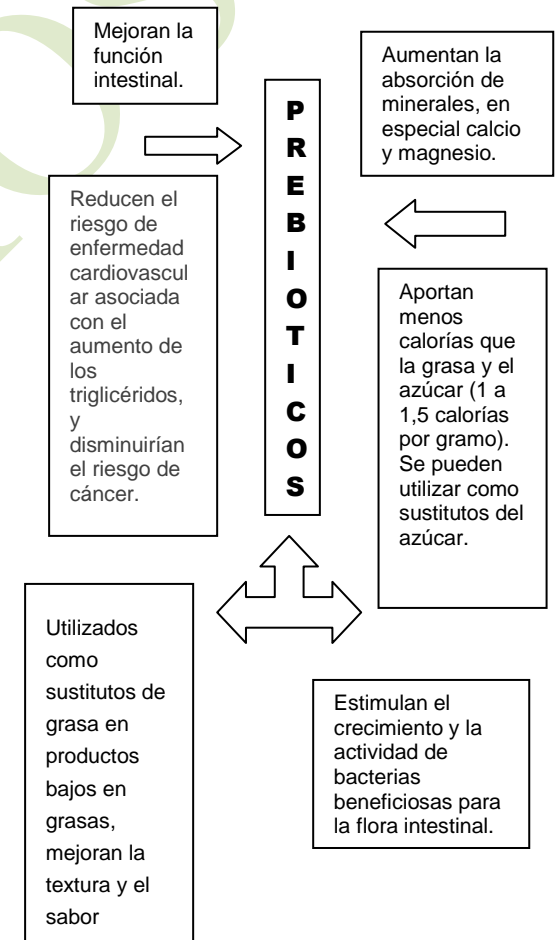
Los probióticos son microorganismos vivos que, ingeridos en cierta cantidad, pueden proporcionar efectos beneficiosos para el organismo. Probiótico palabra de origen griego que significa "a favor de la vida" es el término utilizado para estas bacterias amistosas que viven y conviven todos los días de nuestra vida en nuestro tracto gastrointestinal trabajando en simbiosis con nuestro cuerpo. La mayor parte de estos microorganismos son los que se conocen como lactobacillus y bifidobacterias y se encuentran sobre todo en los productos lácteos fermentados (yogures, quesos).



Los alimentos prebióticos aquellos que contienen sustancias no digeribles que estimulan selectivamente el crecimiento de ciertas bacterias de la flora intestinal favoreciendo diversas funciones en el organismo. Se encuentran en los alimentos como el trigo, ajo, duraznos y vegetales comunes como la cebolla, cambur, remolacha y alcachofas. Cuando comemos alimentos ricos en prebióticos, estas sustancias se fermentan a nivel del colon o intestino grueso, produciendo ácidos grasos de cadena corta que son el alimento preferido de las células del intestino grueso para mantenerse saludable. Entre ellos tenemos los fructooligosacáridos (FOS), la inulina y la lactulosa. Se ingieren a través de alimentos

naturales o incorporándolos a alimentos como lácteos, bebidas, pastelería o cereales.

## FUNCIONES DE LOS PREBIÓTICOS



### EFECTOS

La ingestión de probióticos y prebióticos en nuestra dieta diaria, ayuda a mantener una flora intestinal balanceada y saludable, disminuyendo la susceptibilidad de sufrir infecciones de estómago, intestino etc.

Son vitales en aquellas personas que están recibiendo tratamiento médico con antibióticos, ya que reponen la flora intestinal y vaginal destruida por los antibióticos.



#### LISTADO DE ALIMENTOS PREBIÓTICOS

- Cebolla
- Alcachofa de Jerusalén
- Achicoria
- Ajo
- Alcachofa
- Diente de león
- Trigo
- Espárragos
- Yogurt y leche

#### LISTADO DE ALIMENTOS PROBIÓTICOS

Lácteos:

- Yogures
- Yogures enriquecidos con bifidobacterias
- Kéfir
- Suero de leche
- Quesos frescos y quesos enriquecidos con bifidobacterias
- Otros derivados lácteos como el koumiss, el kishk o la zinicca.

Derivados de la soja:

- Salsas de soja
- Miso
- Tempeh
- Postres de soja

- Vegetales fermentados  
Chucrut
- Picles:
- Zumos de frutas conservados mediante adición de ácido láctico.

Otros productos:

- Pan elaborado con levadura madre y fermentación lenta.  
Vinagre de manzana o de uva
- Aceitunas elaboradas al modo lento tradicional.  
Kéfir de agua
- Kombucha o kéfir de té:
- Suplementos: en los centros de dietética y farmacias se encuentran comprimidos de microorganismos, y compuestos a base de zumos de chucrut o de suero de leche.

TRÍPTICOS DIVULGATIVOS  
SOBRE NUTRICIÓN Y METABOLISMO

# PREBIÓTICOS Y PROBIÓTICOS



**Dr. P. Vidal-Ríos**

C/ Fernández Latorre, 122, 1ºD  
15006 La Coruña

Tlf.: 981-152221

Fax.: 981-237578

Email: [doctorvidalrios@gmail.com](mailto:doctorvidalrios@gmail.com)

<http://www.doctorvidalrios.com>

Srta. Alba Mª Parada Sánchez (Dietista)

Dr. P. Vidal-Ríos (Médico)

©ENDOCRINO-PVR-Coruña 2013