

“Salud desde tu intestino: descubre los prebióticos y simbióticos”

¡Aprende sus beneficios y donde encontrarlos!

¿Qué es la microbiota intestinal?

Es un conjunto de microorganismos (bacterias buenas) que viven en tu intestino.

- Ayudan a digerir los alimentos, proteger contra enfermedades y fortalecer tus defensas.



Es única y cambia según tu alimentación, edad y salud.



¿Qué son los prebióticos y simbióticos?



Prebióticos

- Son tipos de fibra que actúan como fertilizantes alimentando a las bacterias buenas del intestino.

Simbióticos

- Son una mezcla de prebióticos y probióticos (microorganismos vivos).
- Potencian los beneficios de ambos: alimento + bacterias buenas.



¿Por qué deberías consumirlos?

- Mejoran la digestión y absorción de nutrientes.
- Fortalecen tus defensas.
- Ayudan a evitar enfermedades del intestino.
- Regulan el tránsito intestinal y reducen molestias como estreñimiento o diarrea.

¿Dónde los encuentro?

PREBIÓTICOS

- Verduras: ajo, cebolla, tomate.
- Frutas: plátano, manzana, naranja.
- Cereales: avena, trigo, cebada.
- Otros: miel, leche materna, soya.



SIMBIÓTICOS

- Yogur + avena
- Kéfir + plátano
- Suplemento con probiótico + inulina



¿CUÁNTO NECESITO?

Prebióticos: entre 3 y 10 gramos al día.

Simbióticos: depende del producto, pero pueden tomarse a diario si están indicados.

Prebióticos: entre 3 y 10 gramos al día.

Simbióticos: depende del producto, pero pueden tomarse a diario si están indicados.

TU microbiota te acompaña siempre... ¡alimentala bien!

Fuente: World Gastroenterology Organisation. (2023). Probiotics and Prebiotics.

www.worldgastroenterology.org/g-guidelines/probiotics-and-prebiotics