



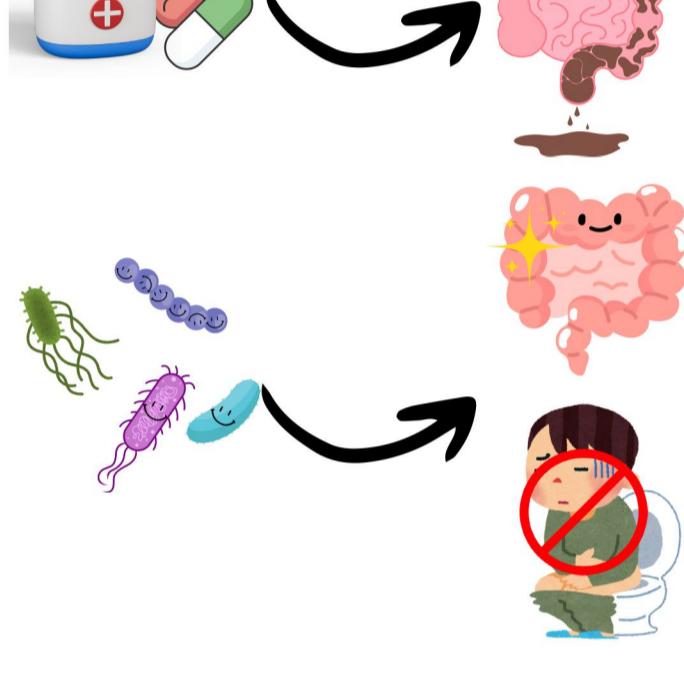
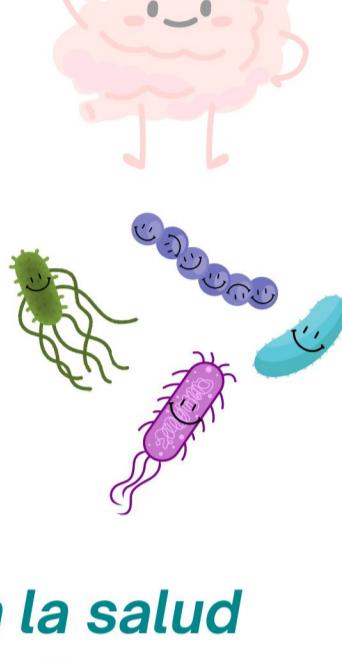
# PROBIÓTICOS

## ¿POR QUÉ SON BUENOS PARA TU SALUD INTESTINAL?



### ¿Qué son los probióticos?

Son pequeños bichitos (bacterias buenas) que al ser administrados en dosis correctas, son benéficos para tu salud actuando en la composición de tu microbiota intestinal, que es posible imaginarla como una comunidad de muchos otros bichitos que viven en el intestino y que regular procesos importantes del organismo

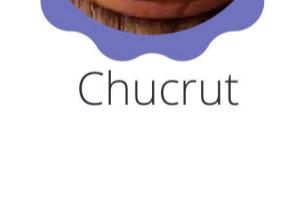


### Beneficios en la salud intestinal

- Previenen la diarrea que puede causarte el consumo prolongado de antibióticos.
- Eficaces contra la diarrea por bacterias malas.
- Son útiles en los viajes, ayudando a prevenir malestares estomacales.
- Eficaces contra el estreñimiento, mejoran el tránsito intestinal y ayudan con el dolor abdominal.

### ¿Dónde los puedes encontrar?

Los probióticos están disponibles en algunos suplementos alimenticios y en los alimentos fermentados como:



Chucrut



Yogurt



Tepache



Jocoque



Kéfir



Kombucha

### Referencias

- Seon-Kyun K, Guevara R, Kim Y, Kwon J, Kim H, Cho J, et al. Role of Probiotics in Human Gut Microbiome-Associated Diseases. *Journal of Microbiology and Biotechnology*. 2019, 29(9): 1335-1340
- Slattery C, Cotter P, O'Toole P, Analysis of Health Benefits Conferred by Lactobacillus Species from Kefir. *Nutrients*, 2019;11(6):1252.