

¿QUÉ SON LOS PROBIÓTICOS Y LOS PREBIÓTICOS?

Los probióticos son alimentos o suplementos que contienen microorganismos vivos destinados a mantener o mejorar las bacterias "buenas" (microbiota normal) del cuerpo. Los prebióticos son alimentos (generalmente con alto contenido de fibra) que actúan como nutrientes para la microbiota humana. Los prebióticos se utilizan con la intención de mejorar el equilibrio de estos microorganismos.

Los probióticos se encuentran en alimentos como el yogur y el chucrut. Los prebióticos se encuentran en alimentos como los granos integrales, las bananas, las hortalizas de hoja verde, las cebollas, el ajo, la soja y las alcachofas. Además, se agregan probióticos y prebióticos a algunos alimentos y están disponibles como suplementos alimentarios.

Se está investigando la relación de la microbiota intestinal con las enfermedades. Los beneficios para la salud de los probióticos y prebióticos actualmente disponibles no se han probado de manera concluyente.

Sin embargo, los efectos secundarios son poco frecuentes y la mayoría de los adultos sanos pueden incorporar con seguridad alimentos que contienen prebióticos y probióticos a su alimentación. Las investigaciones futuras pueden conducir a probióticos avanzados con mayor potencial para mejorar la salud.

Si estás considerando tomar suplementos, consulta con el médico para asegurarte de que sean adecuados para ti.

<https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/expert-answers/probiotics/faq-20058065>