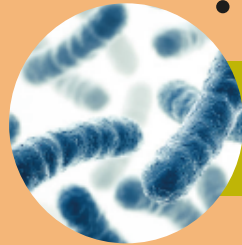
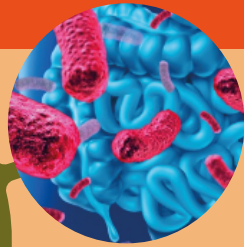


Probióticos



Probióticos

La microbiota intestinal es el conjunto de microorganismos que viven en nuestro intestino.

Tiene muchas funciones:

- Nos ayuda a digerir ciertos alimentos.
- Contribuye a la producción de vitaminas y a la inmunidad.
- Protege el tracto gastro-intestinal.
- Genera compuestos que actúan en nuestro cerebro, modulando el humor y las emociones

Un desbalance en nuestra microbiota puede provocar múltiples enfermedades
Por eso es importante mantener nuestra microbiota sana y diversa

¿Cómo mantenemos una microbiota sana y diversa?

A través de una alimentación balanceada, haciendo ejercicio físico, consumiendo probióticos y alimentos fermentados, haciendo un uso racional de los antibióticos. Además el parto vaginal y la lactancia materna favorecen el desarrollo de una microbiota óptima en bebés y niños.

Los probióticos son organismos vivos que administrados en la dosis adecuada, tienen un efecto benéfico sobre la salud del consumidor.

¿Qué alimentos podemos consumir para favorecer la diversidad de nuestra microbiota?

¡Existen muchos!

Éstos son algunos que podés hacer en tu casa ...



Kefir

Es una bebida fermentada de agua o leche obtenida a partir de gránulos de bacterias y levaduras.

Éstos gránulos los podés conseguir con algún conocido que tengas y te los pueda dar, ya que se van reproduciendo.

Posee propiedades antimicrobianas, modula la respuesta inmune, favorece el metabolismo del colesterol, mejora la tolerancia intestinal.



Yogur

Es un alimento lácteo muy popular, hay muchas marcas y variedades y también podés hacerlo vos siguiendo tutoriales y recetas. ¡Es muy fácil! Fijate en la etiqueta del yogur que compres que contenga probióticos.

Posee propiedades gastroprotectoras, modula la respuesta inmune, facilita el tránsito intestinal.

Recomendaciones



Cuando los prepares recordá tomar las medidas de higiene necesarias. Lavate las manos antes y después, usá utensillos limpios y desinfectados

Hay otros alimentos fermentados que pueden contribuir a la diversidad de la microbiota intestinal. Chucrut, pan de masa madre, miso, kombucha, cacao de buena calidad y muchos más!

Estos alimentos no impiden el contagio y multiplicación del coronavirus y no sustituyen las medidas preventivas indicadas por las autoridades. Investigaciones científicas han detectado los efectos aquí descritos, por lo que consumir estos alimentos podría ayudar en las acciones de prevención.

<https://ipatec.conicet.gov.ar/coronatips/>