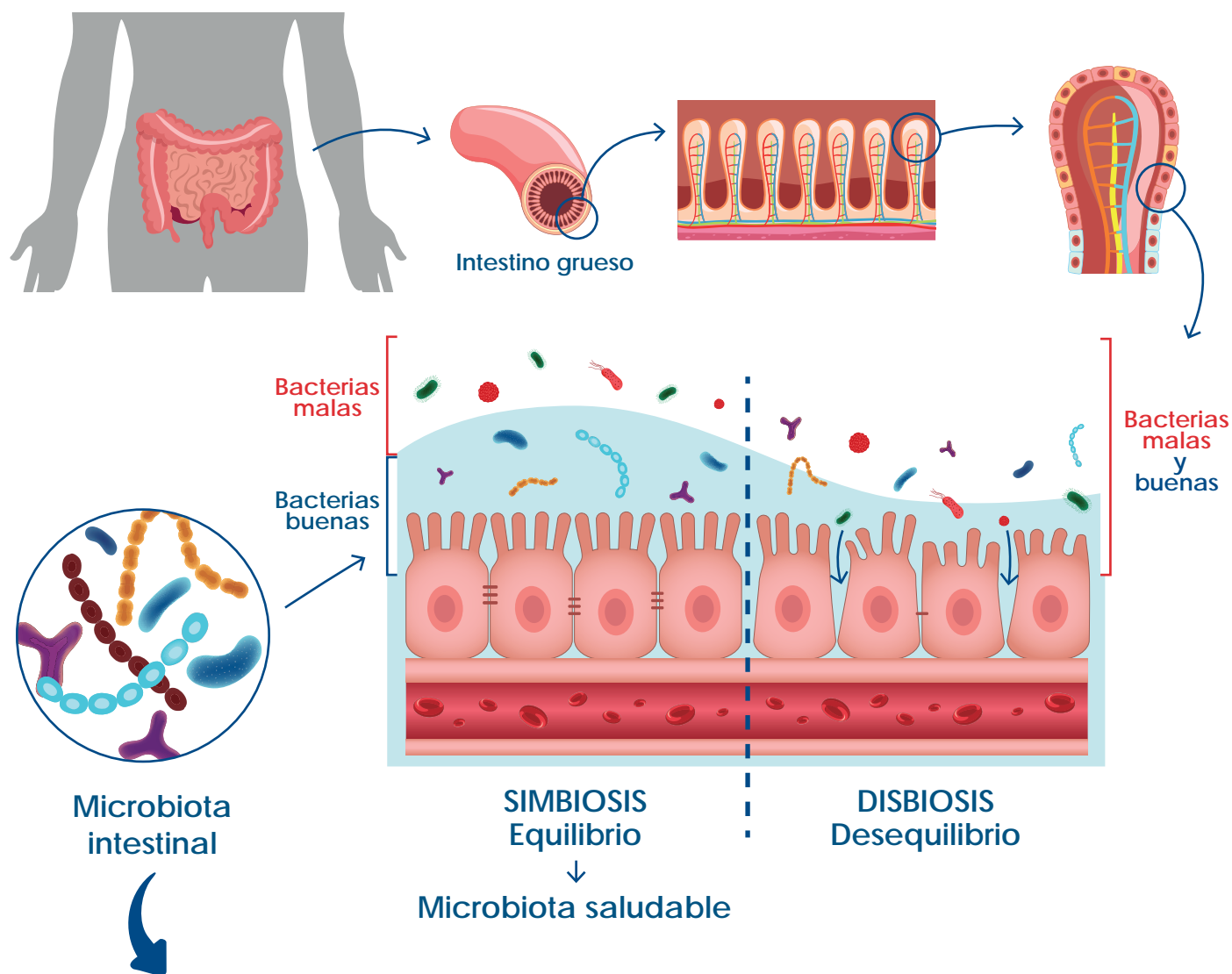


La microbiota intestinal es el conjunto de microorganismos (principalmente bacterias) que habitan en nuestro intestino y viven en una relación de **simbiosis** con nosotros.

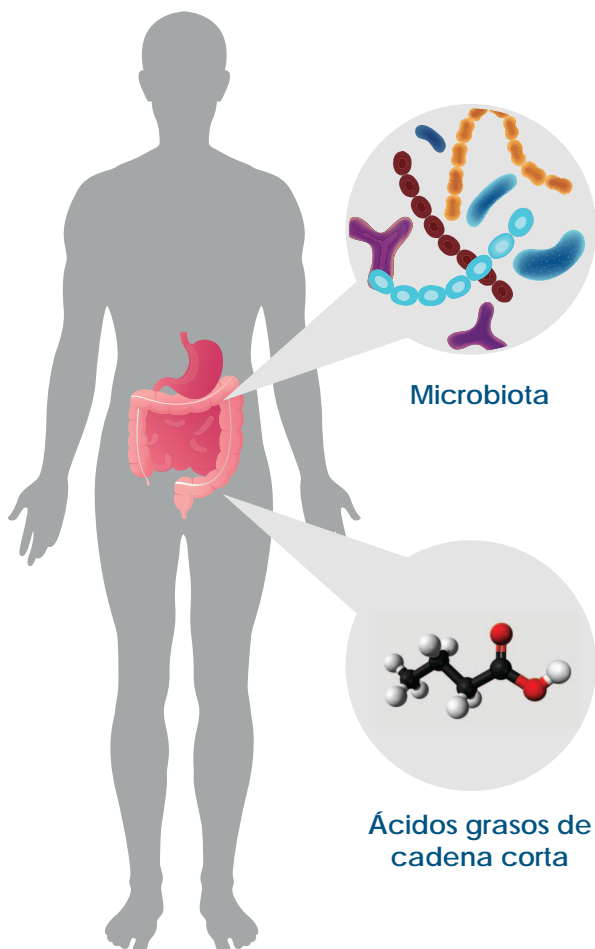
- Se alojan **principalmente en el colon** (intestino grueso). Aunque también pueden encontrarse por todo el tubo digestivo.



- Se **alimenta de los nutrientes que nosotros no podemos digerir** o absorber, así que su supervivencia y salud depende mucho de nuestra dieta.
- Una **microbiota saludable es diversa y resiliente**. Cuando encontramos un **desequilibrio negativo** se produce una **disbiosis**.
- Los **prebióticos** y los **probióticos** ayudarán como **reguladores garantizando la salud de nuestra microbiota intestinal**, la cual es fundamental para estar sanos y prevenir enfermedades de todo tipo.

¿Qué beneficios tienen para nuestra salud?

> Prevención de diferentes enfermedades relacionadas con el aparato digestivo.



> **Con los PROBIÓTICOS:** Son refuerzos externos para la microbiota, ya que le ayuda en sus funciones y, eventualmente, contribuyen a equilibrarla.

> **Con los PREBIÓTICOS:** Se fomenta la creación de compuestos bioactivos como los **ácidos grasos de cadena corta (AGCC)**.

Se obtienen **beneficios a nivel:**

