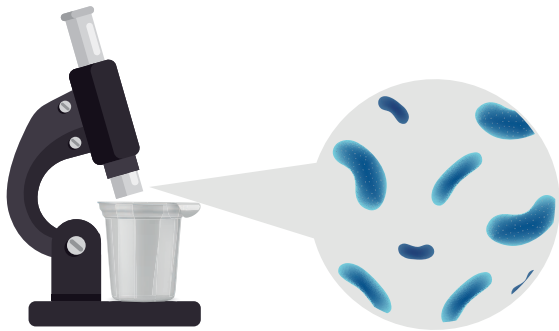


> ¿Qué diferencia hay entre los Probióticos y los Prebióticos?

PROBIÓTICOS

Son los **microorganismos vivos** que, cuando se administran en cantidades adecuadas, confieren un beneficio para la salud del huésped.

Son **bacterias o levaduras** que están presentes en los alimentos.



No es estrictamente necesario que se queden formando parte de nuestra microbiota, pero sí que soporten la digestión y que **lleguen vivos al intestino grueso**.

Permiten recuperar el ecosistema intestinal cuando se ha alterado por diversas situaciones o determinadas épocas del año.

PREBIÓTICOS

Son compuestos que resultan imposibles de digerir para nuestro organismo pero **son aprovechables para las bacterias de nuestra microbiota**. De ahí a que se consideren "la **comida de las bacterias**."



No suelen ejercer su función directamente, sino a través de las bacterias, produciendo cambios específicos en la composición y actividad de la microbiota.

Requisitos: resistentes a la acidez gástrica, no ser absorbidos en el tracto gastrointestinal, alterar la composición y actividad de la microbiota y mejorar la inmunidad local o sistémica.

ALIMENTOS PROBIÓTICOS

Los podemos encontrar en **forma de alimentos (fermentados)** o de suplementos.

Los alimentos fermentados contienen **bacterias vivas**.

Durante el propio proceso de elaboración de los mismos las **bacterias juegan un papel importante, fermentando y transformando el contenido**.



Yogur natural
Kéfir natural



Kimchi
(col china fermentada)



Kombucha



Vegetales fermentados



Chucrut
(col fermentada en salmuera)

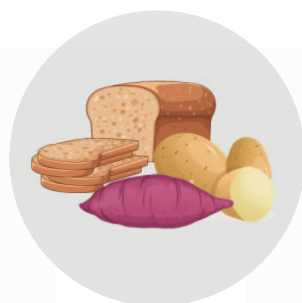


Miso
(pasta hecha con semillas de soja y sal marina fermentada)

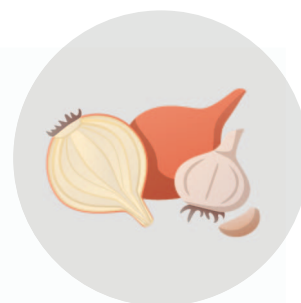
ALIMENTOS PREBIÓTICOS

Suelen estar de **forma natural en los alimentos** o en suplementos.

Los **hidratos de carbono no digeribles** (fermentables) son los más importantes.



Almidón resistente
(presente en alimentos ricos en almidón que hemos cocinado y enfriado a 4°C)



Fructanos
(multitud de vegetales)



Galactooligosacáridos
(legumbres)



Betaglucanos
(cereales y setas)



Pectinas
(plátano, melocotón, kiwi, naranja, pera, zanahoria, manzana y cerezas)



Mucílagos
(algas y semillas)