

# ¿Qué bacterias viven en tu intestino?



**Nuestra microbiota intestinal es un ecosistema versátil que cambia con facilidad, sin embargo, existen ciertos microorganismos que destacan por estar presentes en mayor cantidad y se conocen como especies base.**

Libera Tu Salud te presenta a los comensales principales de tu microbiota intestinal, para que así puedas cuidar de ellos y ayudarles a mejorar y mantener tu salud.

Si todavía no conoces a tu microbiota intestinal, te invitamos a que consultes el título: “Qué es la microbiota intestinal” dentro de la herramienta <<Conoce más>>.

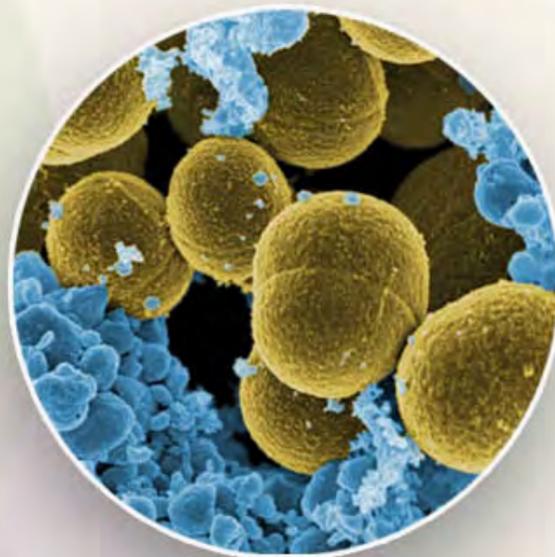


Dentro del grupo principal están las bacterias **Phylum Firmicutes**, esta cepa compone **alrededor del 64% de nuestra microbiota intestinal**, y podemos encontrar tipos como:

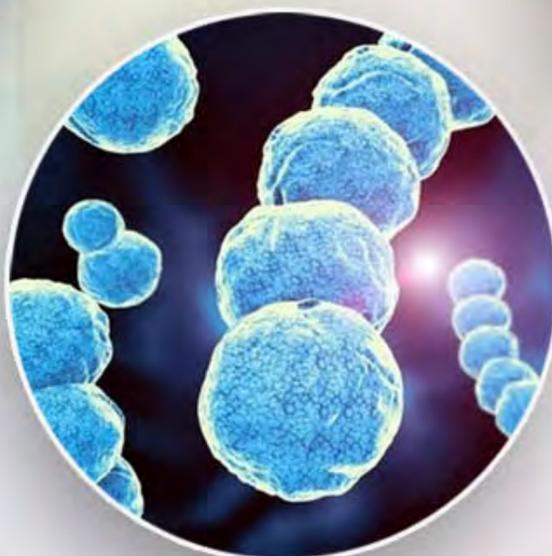
**Lactobacillus spp.**



**Estafilococos spp.**



**Streptococcus spp.**



**Enterococos spp.**



**Faecalibacterium prausnitzii spp.**

Estas bacterias suelen producir butirato, un ácido graso de cadena corta que se obtiene como resultado de la fermentación de la fibra dietética.

Es decir, estas bacterias se encargan de fermentar la fibra de nuestra dieta y convertirla en butirato, compuesto que regula las inflamaciones en el intestino, colon, y que a nivel cerebral actúa también como un antiinflamatorio.

También podemos encontrar a los **Bacteroidetes**, que componen alrededor del **23%** de nuestra microbiota intestinal, los diferentes tipos pueden ser:

Bacteroides spp.



Prevotella spp

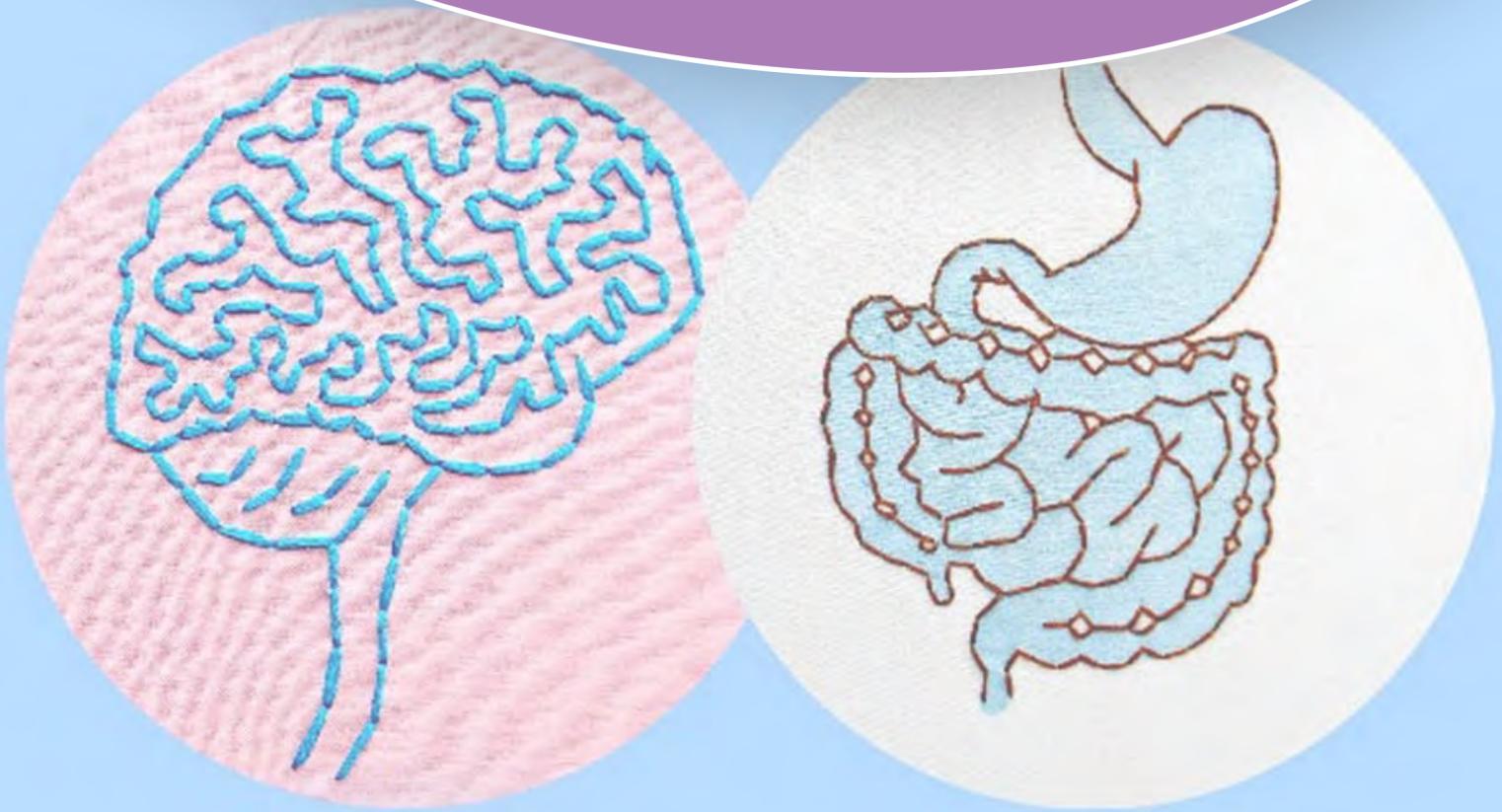


Estas bacterias juegan un papel importante a la hora de metabolizar las grasas ingeridas en la dieta, en la digestión de fibras complejas y el control glucémico.

**El 8% corresponde a las Proteobacterias,** especialmente Enterobacteriaceae que contribuyen a la degradación de residuos y nos protegen de infecciones como salmonella.

**Por último, el 3% corresponde a las bifidobacterias,** estas bacterias aunque tienen un porcentaje menor al resto, son de suma importancia, ya que **actúan como psicobióticos.**

Un psicobiótico es un microorganismo que en cantidad suficiente **tiene efectos positivos a nivel cerebral** y puede ayudar a tratar temas psicológicos y psiquiátricos como, la depresión y ansiedad.



Si te interesa conocer todos estos microorganismos más a detalle, te invitamos a que consultes el artículo “La importancia de los probióticos y prebióticos en la salud, un programa y guía para su consumo” dentro de la sección <<Conoce más>>.

La microbiota intestinal es sumamente extensa y sigue bajo investigación, pero no hay duda de que estos microorganismos tienen un papel importante en nuestra salud y debemos cuidarlos, para evitar desequilibrios que puedan alterar tanto la salud gastrointestinal, como mental y cardiovascular.

Si te interesa conocer cómo cuidar tu microbiota intestinal consulta la Ficha tip “alimentando mis bacterias” en la sección <<Tips de vida diaria>>.

De igual forma, te invitamos a que consultes el siguiente enlace: <https://youtu.be/vglrMxDKHzE> en donde por medio de un video explicativo, conocerás más acerca de las bacterias que viven en tu intestino.



**Libera Tu Salud transformándote desde la raíz**

#### Bibliografía

Anderson SC, Cryan JF, Dinan TG. The psychobiotic revolution the psychobiotic revolution: Mood, food, and the new science of the gut-brain connection. Washington, D.C., DC: National Geographic Society; 2019.

Aklilu TD. Bacterias firmicutes: por qué son importantes [Internet]. BIOMES - Feel better. 2019 [cited 2023 May 31]. Available from: <https://biomes.world/es/sin-categorizar/bacterias-firmicutes/>

Hammer P. Bacteroidetes: por qué debes cuidarlas [Internet]. BIOMES - Feel better. 2019 [cited 2023 May 31]. Available from: <https://biomes.world/es/cosas-a-saber/intestino/bacterias-intestinales/bacteroidetes/>

Bacterias ¿Malas o buenas? (2023). Available from <https://youtu.be/vglrMxDKHzE>