



Equilibrio interno:
Cómo los prebióticos
y probióticos fortalecen
**tu microbioma
intestinal**

Para tener una vida saludable, es esencial prestar atención a nuestro sistema digestivo y más específicamente, a nuestro microbioma intestinal.



Nuestro microbioma es una comunidad compleja de bacterias beneficiosas y otros microorganismos que residen en nuestro intestino.

Este ecosistema tiene un papel fundamental en nuestra salud general y está íntimamente relacionado con nuestro sistema inmunológico, nuestro estado de ánimo y nuestra capacidad para digerir y absorber los nutrientes adecuadamente. En este artículo, Libera Tu Salud te explica, cómo los prebióticos y probióticos, pueden fortalecer nuestro microbioma y promover una salud intestinal óptima.



La importancia del microbioma intestinal:

Nuestro intestino alberga billones de microorganismos que forman una comunidad diversa y única.

Este microbioma intestinal tiene una influencia significativa en nuestra salud, y cuando está equilibrado, nos brinda una serie de beneficios.

Sin embargo, diversos factores de la vida moderna, como **una dieta deficiente, el estrés y el uso excesivo de antibióticos, pueden alterar el equilibrio de nuestro microbioma, lo que puede llevar a problemas de salud y enfermedades.**

Prebióticos:

alimento para las bacterias beneficiosas:

Los prebióticos son sustancias no digeribles que actúan como alimento para las bacterias beneficiosas presentes en nuestro intestino.

Estas sustancias promueven el crecimiento y la actividad de bacterias saludables, como las bifidobacterias y lactobacilos.



Los prebióticos se encuentran en alimentos ricos en fibra, como los vegetales de hoja verde, las frutas, los granos enteros y las legumbres. Al consumir una dieta equilibrada y rica en prebióticos, brindamos a nuestro microbioma los nutrientes necesarios para prosperar.

Probióticos:

bacterias beneficiosas para la salud:
Los probióticos son microorganismos vivos que, cuando se consumen en cantidades adecuadas, brindan beneficios para la salud.

Estas bacterias beneficiosas pueden ayudar a equilibrar y fortalecer nuestro microbioma intestinal. Los probióticos se encuentran en alimentos fermentados, como el yogur, el chucrut, el kéfir y el kimchi.

También están disponibles en forma de suplementos. Al consumir probióticos, introducimos activamente bacterias beneficiosas en nuestro sistema digestivo, lo que puede mejorar la diversidad de nuestro microbioma y promover la salud intestinal.



El papel sinérgico de prebióticos y probióticos:

Es importante entender que los prebióticos y probióticos trabajan en conjunto para mantener un microbioma saludable.

Los prebióticos actúan como combustible para las bacterias beneficiosas, mientras que los probióticos introducen directamente estas bacterias en nuestro sistema. La combinación de ambos puede tener un impacto sinérgico en la salud intestinal, promoviendo un equilibrio y una diversidad óptimos en nuestro microbioma.



Beneficios para la salud:

Mantener un equilibrio saludable en nuestro microbioma intestinal puede tener una serie de beneficios para nuestra salud en general.

Al fortalecer nuestro sistema inmunológico, nuestro microbioma nos ayuda a defendernos de infecciones y enfermedades. Además, un microbioma equilibrado puede mejorar la digestión y la absorción de nutrientes, lo que optimiza nuestra salud digestiva. También se ha observado que el microbioma influye en nuestro estado de ánimo y bienestar mental, lo que resalta la importancia de cuidar nuestra salud intestinal.

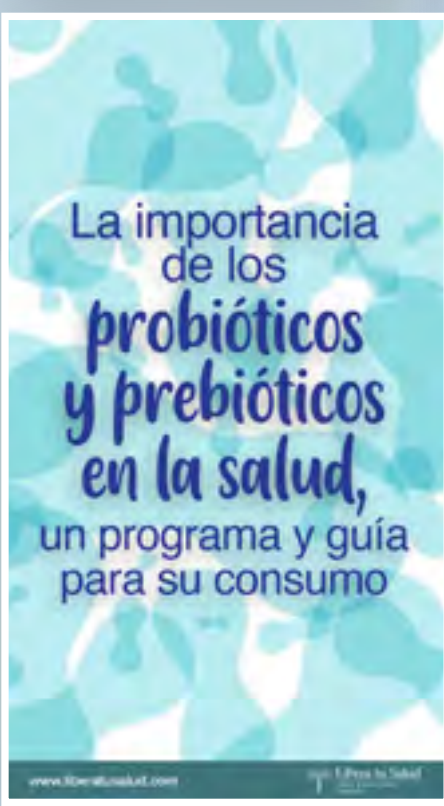


Para profundizar en el tema de los probióticos y obtener recomendaciones específicas sobre cómo elegir el adecuado para ti, te invitamos a visitar en nuestra página www.liberatusalud.com en la herramienta <<Recomendaciones>> bajo el título:



“Recomendación de probióticos. ¿Qué considerar antes de elegir un probiótico?”

y en la herramienta <<Dietas y programas>>



y “La importancia de los probióticos y prebióticos en la salud, un programa y guía para su consumo”

Donde proporcionamos información detallada sobre los factores que debes considerar al seleccionar un probiótico, como el número de cepas, la viabilidad de los microorganismos, la dosis recomendada y algunas marcas en el mercado.



BIBLIOGRAFÍA

Li, W. W. (2019). Comer para sanar: la nueva ciencia para la prevención y curación de las enfermedades. Grijalbo.

En Libera Tu Salud, creemos que fortalecer nuestro equilibrio interno a través de una alimentación consciente y el cuidado de nuestro microbioma intestinal es clave para alcanzar una vida plena y saludable. ¡Descubre cómo los prebióticos y probióticos pueden ser tus aliados en este camino hacia el bienestar!

Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.



BIBLIOGRAFÍA

Li, W. W. (2019). Comer para sanar: la nueva ciencia para la prevención y curación de las enfermedades. Grijalbo.