

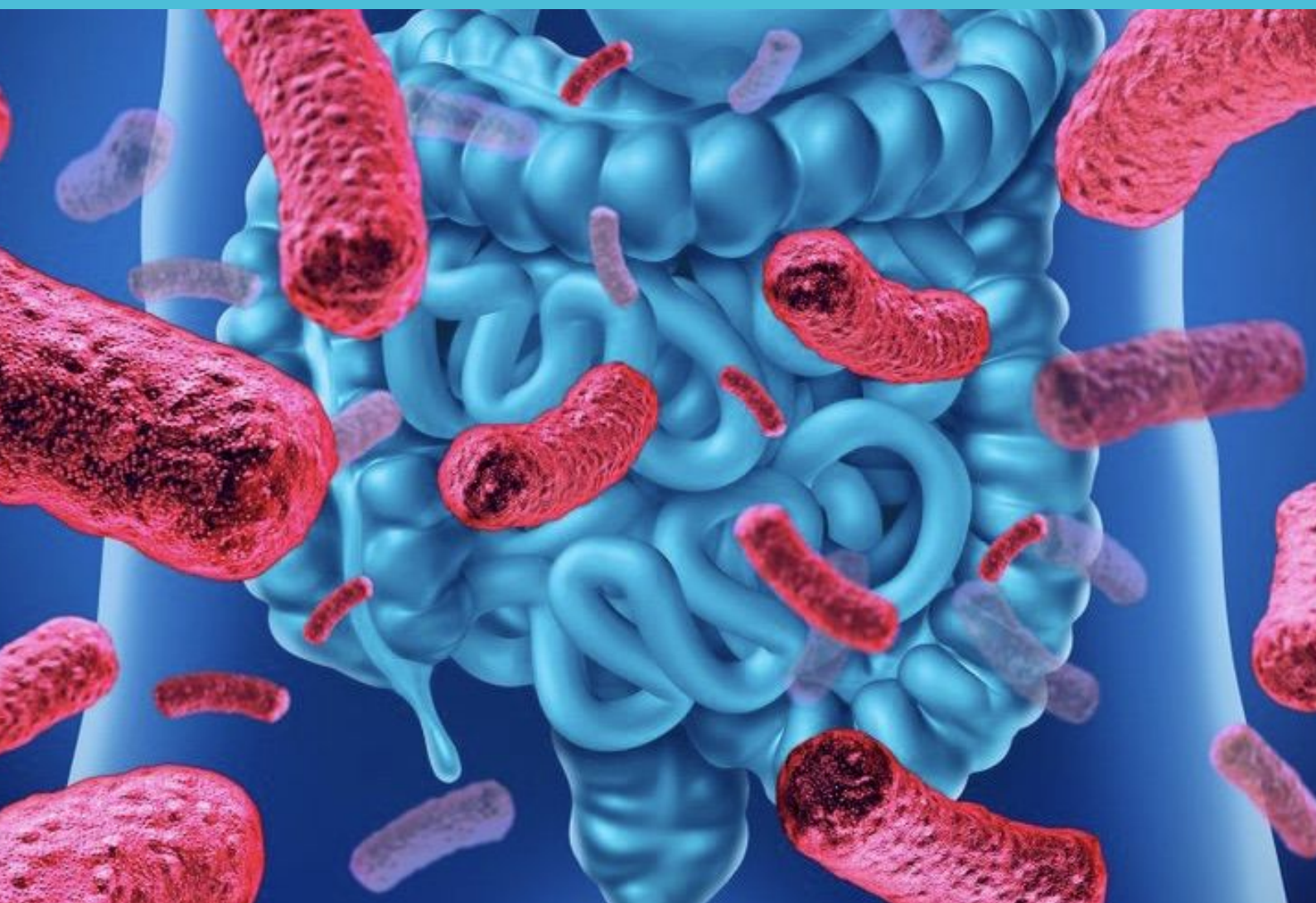
PORQUE LA UNAM NO SE DETIENE...APRENDAMOS SOBRE:

MICROBIOTA INTESTINAL

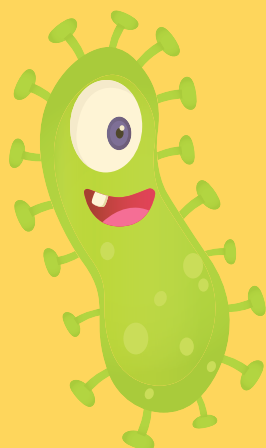
¿Qué hace por nuestra salud?



Estimadas madres usuarias, continuamos haciendo frente a la Pandemia por COVID-19 y en tanto se reanudan nuestras actividades presenciales la Dirección General de Personal y la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños a través de la Coordinación de Nutrición ponen a su disposición la presente información acerca de la Microbiota Intestinal y su papel fundamental en la prevención de enfermedades y la salud de todos los miembros de la familia.



¡BACTERIAS, VIRUS, LEVADURAS, MOHOS!



Cada vez que escuchamos nombrarlas solemos pensar en enfermedades o efectos nocivos para la salud, sin embargo muchos de estos microorganismos viven y actúan dentro de nuestro organismo trabajando a nuestro favor conformando la MICROBIOTA, antes conocida como flora normal.

¿QUÉ ES LA MICROBIOTA?

Nuestro organismo es anfitrión de todo un ecosistema formado por billones de microorganismos que viven sobre y dentro de nuestro cuerpo que interactúan constantemente entre sí al que hoy en día se le denomina **Microbiota**, la cuál se localiza en distintas partes del cuerpo, en particular hablaremos sobre la Microbiota que se encuentra en el aparato digestivo específicamente en el intestino.

La Microbiota intestinal tiene un papel tan significativo en el funcionamiento del organismo que recientemente se le comenzó a reconocer como todo un órgano del cuerpo humano.

Los microorganismos que la conforman, en especial las bacterias, realizan una diversidad de funciones metabólicas que en buena medida determinan el grado en el que aprovechamos lo que comemos y bebemos.



En el proceso de la digestión, el intestino actúa como el principal punto de entrada o barrera hacia la circulación, este mecanismo permite que absorbamos los nutrientes que el cuerpo necesita y a la vez que desechemos aquellos que son nocivos para la salud, como puede ser el caso de toxinas, microorganismos patógenos o diversos agentes potencialmente cancerígenos como pigmentos, aflatoxinas, pesticidas, nitritos entre otros.

Es aquí donde nuestra Microbiota intestinal entra en acción, ya que en el intestino conviven en EQUILIBRIO bacterias beneficiosas con otras que son patógenas o dañinas... para facilitar su comprensión utilicemos la imaginación y hagamos un comparativo con un partido de fútbol:

CANCHA: INTESTINO

JUGADORES

Microbiota



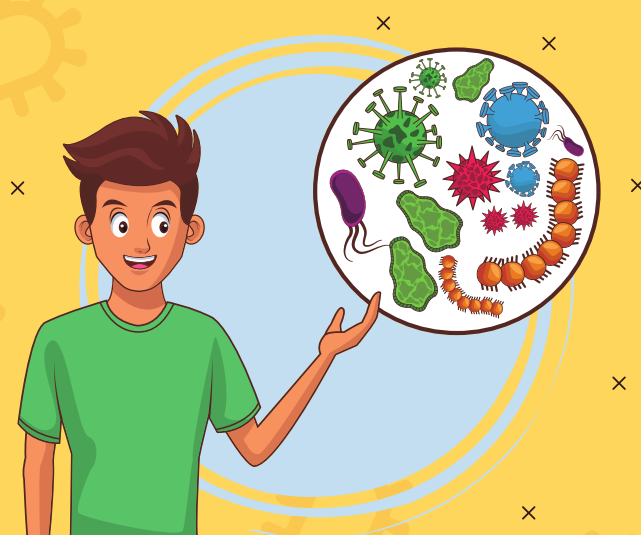
Patógenos



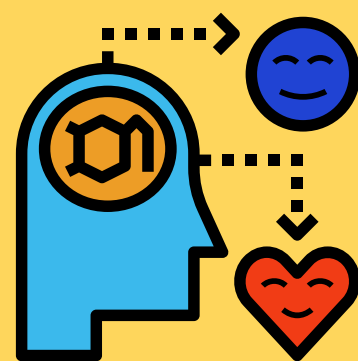
Nuestra Microbiota son los jugadores locales y nos protegerán interactuando con las bacterias o sustancias dañinas evitando que logren entrar al organismo y que nos metan gol.

Además de su función protectora, la Microbiota tiene un papel fundamental en la nutrición, ya que:

- Regula el tránsito intestinal.
- Sintetiza aminoácidos esenciales como la lisina y treonina.
- Sintetiza la vitamina K y la B12.
- Sintetiza ácidos grasos poliinsaturados como el ácido linoléico conjugado.
- Favorece la digestión de la lactosa.
- Permite el aprovechamiento de la fibra dietética.
- Facilita la absorción de minerales como el magnesio, el calcio y el hierro.



Y por si fuera poco, la Microbiota puede influir incluso en el estado de ánimo y el comportamiento ya que sintetiza neurotransmisores como la serotonina.



Cuando el equilibrio entre la microbiota y los patógenos se rompe (disbiosis) se puede favorecer el desarrollo de diversas enfermedades tanto infecciosas como enfermedades crónicas e inflamatorias como algunos tipos de cáncer, diabetes u obesidad. Para evitarlo debemos cuidar y apoyar a nuestra microbiota con ayuda del consumo de PREBIÓTICOS Y PROBIÓTICOS

PREBIÓTICOS Y PROBIÓTICOS

¿qué son?

Los Prebióticos

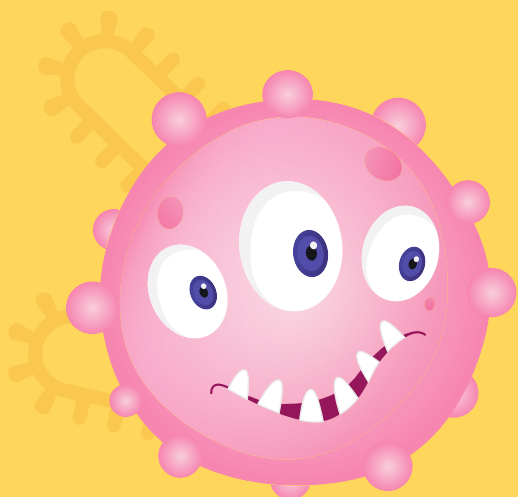
Son principalmente fibras vegetales no digeribles que contienen los alimentos que comemos, por lo que llegan casi intactas al intestino para "alimentar" a los microorganismos de la Microbiota y mantenerla saludable. Se encuentran principalmente en frutas, verduras y en los cereales integrales.



Los Probióticos

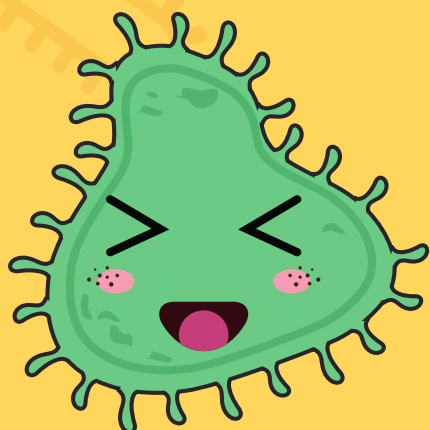
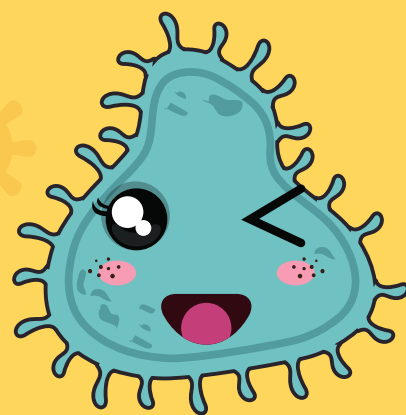
Son microorganismos vivos que cuando se consumen en cantidades adecuadas llegan para restituir, fortalecer o complementar la microbiota intestinal. Estos los podemos ingerir en los alimentos como el yogurt o consumirlos como suplemento, los más comunes son los *lactobacilos* y las *bifidobacterias*.





Una de las características más impresionantes de la Microbiota es que es diferente en cada uno de nosotros y tiene una composición única en cada persona.

La Microbiota se comienza a formar en el feto desde el útero materno e irá cambiando y acompañándonos durante toda la vida. Está determinada por múltiples factores como la herencia, el sexo biológico, si nacimos por parto o cesárea, el tipo de lactancia, la forma en la que tuvimos alimentación complementaria, las enfermedades padecidas, los tratamientos médicos, si vivimos con mascotas, si viajamos frecuentemente y a dónde, los alimentos que comemos y nuestras actividades diarias. Digamos que es parte de nuestra historia personal y por lo tanto es poco probable encontrar una igual a otra.



La leche materna por ejemplo, es rica en prebióticos que alimentan al *Bifidobacterium infantis*, cepa bacteriana específica responsable del desarrollo cerebral, la producción de ácido fólico y el desarrollo de la barrera intestinal.

CUIDA TU MICROBIOTA



- Cuanto más variada sea la alimentación más variada será la microbiota.
- Consume todos los días frutas y verduras frescas.
- Incluye avena y cereales integrales en tu alimentación, la fibra alimenta a la microbiota intestinal.
- Incluye yogurt natural en tu alimentación, puedes licuar frutas congeladas y mezclarlo.
- Evita el consumo en exceso de azúcares simples y grasas saturadas.
- No abuses de los antibióticos, recuerda no automedicarte.
- En general, los probióticos son seguros para infantes, niños, adultos y adultos mayores, sin embargo deben consumirse con precaución en poblaciones inmunológicamente vulnerables. Por lo que el consumo de probióticos en suplementos deben ser recomendados por su médico para que indique cuál probiótico elegir, la dosis que se debe tomar, durante cuánto tiempo se debe utilizar y la forma de almacenamiento, ya que algunos suplementos deben mantenerse en refrigeración para mantener a los probióticos vivos y conseguir su efecto benéfico.



Guías Mundiales de la Organización Mundial de Gastroenterología. Probióticos y prebióticos. Febrero 2017
<https://www.worldgastroenterology.org/UserFiles/file/guidelines/probiotics-and-prebiotics-spanish-2017.pdf>

¿Qué es la Microbiota? <http://www.massaludfacmed.unam.mx/?p=8886>

Todos sobre la microbiota intestinal <https://www.gutmicrobiotaforhealth.com/>

Los prebióticos, los probióticos y la salud. www.mayoclinic.org

M.E. Icaza-Chávez. Microbiota intestinal en la salud y la enfermedad. Revista de Gastroenterología de México. Vol 78. Num.4. Oct-Dic 2013.

<http://www.revistagastroenterologiamexico.org/es-microbiota-intestinal-salud-enfermedad-articulo-S0375090613001468>

LNCA. Moisés Edid. La microbiota y la Nutrición de Precisión. Revista Conexión Nutrición. Suplemento especial. Edición 1. Enero-febrero 2020
www.conexionnutricion.com

Dra. Paola Bernal. ¿Cómo cuidar tu salud digestiva? y su relación con la microbiota. Revista Conexión Nutrición. Edición 1. Enero-Febrero 2020.
www.conexionnutricion.com