



Universidad Nacional Autónoma de México

Dirección General de Personal
Dirección de los CENDI y Jardín de Niños



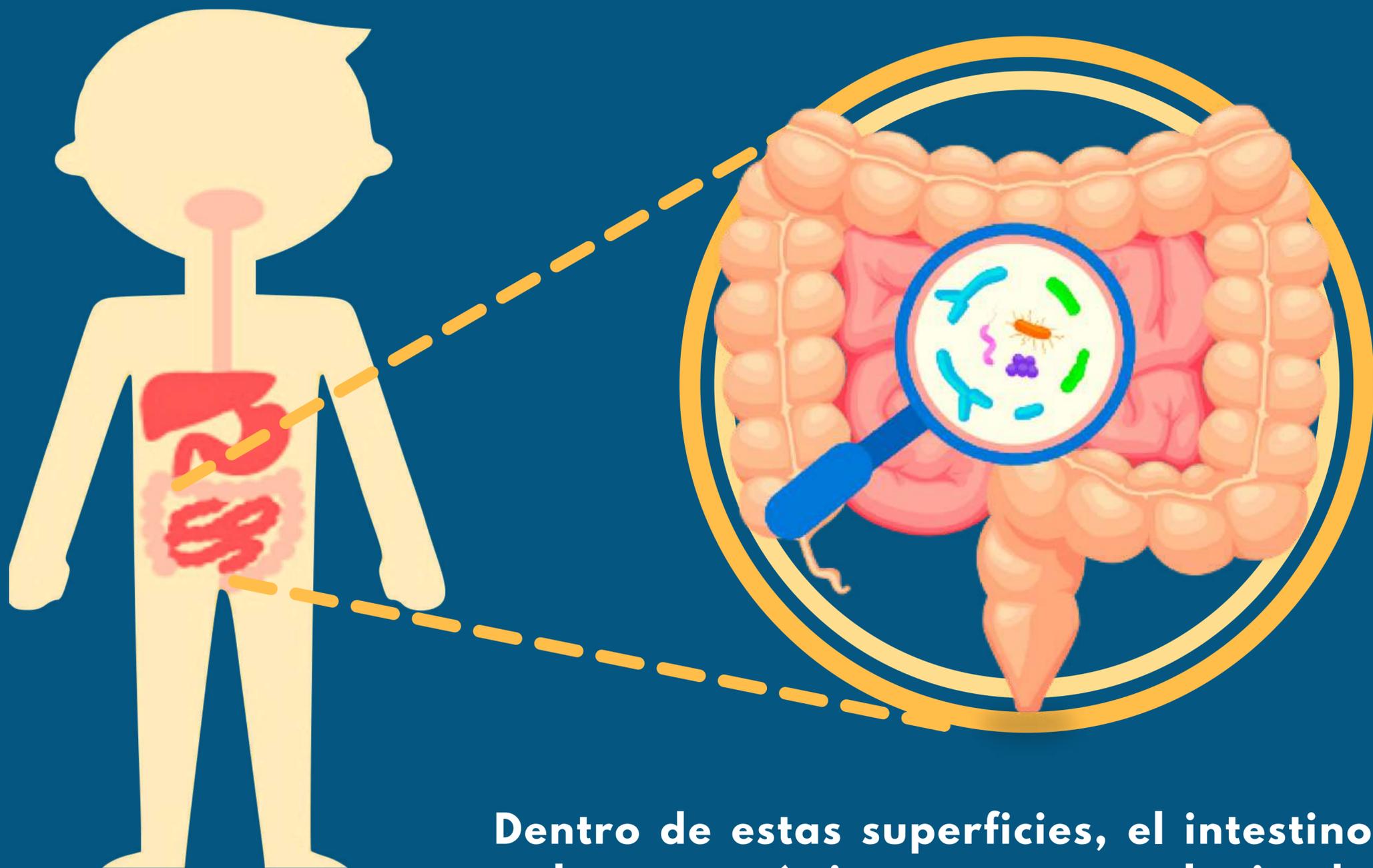
PROBIÓTICOS, PREBIÓTICOS Y SIMBIÓTICOS



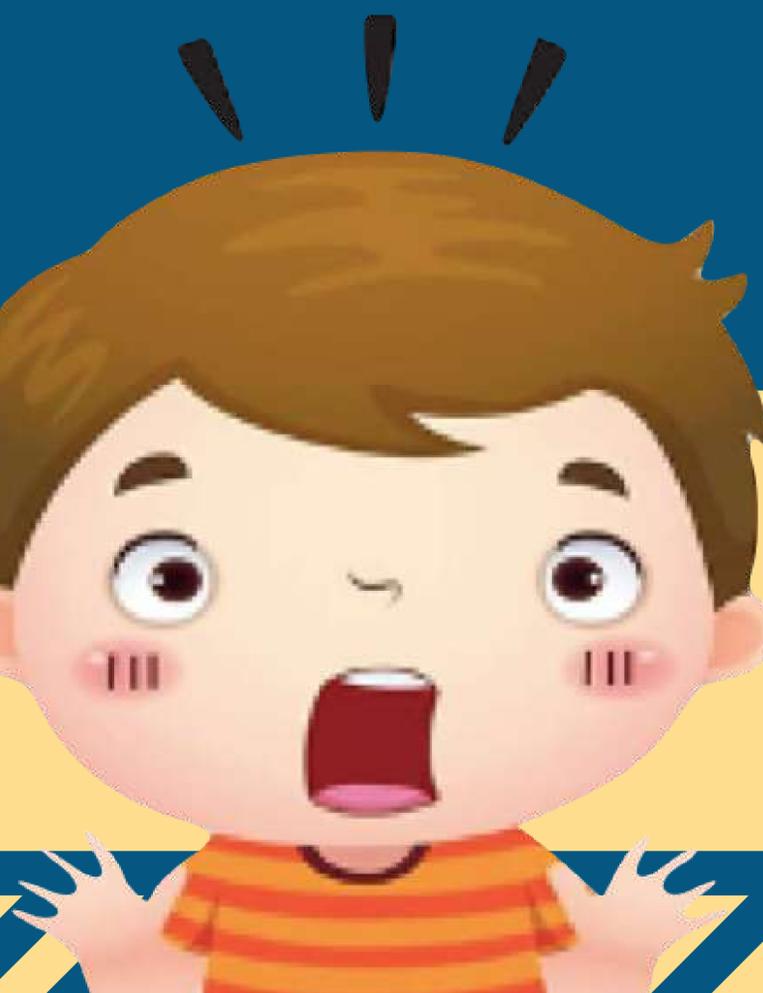
Estimadas Madres Usuarias:

La Dirección General del Personal y la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños UNAM a través de la Coordinación Médica pone a su disposición información para conocer los beneficios de mantener una microbiota equilibrada y los procesos de funcionamiento y obtención de los probióticos, prebióticos y simbióticos. Esto con la finalidad de que mantengan sano el tracto intestinal de nuestros niños y niñas.

EN CONDICIONES NORMALES LAS DISTINTAS SUPERFICIES DEL ORGANISMO SON COLONIZADAS POR UN GRAN NÚMERO DE CÉLULAS MICROBIANAS.

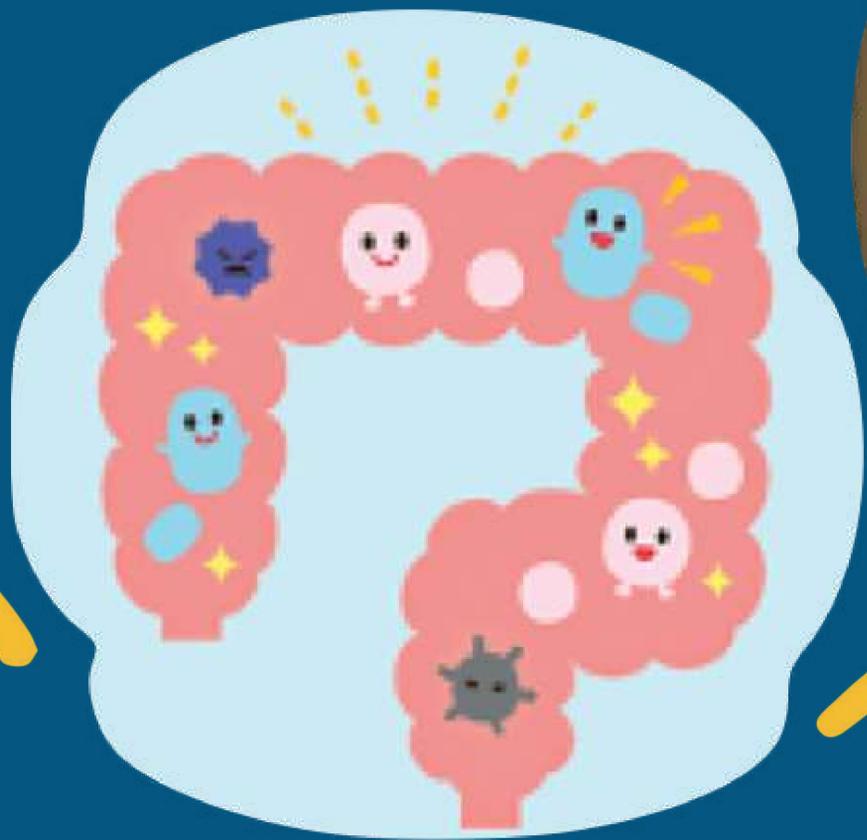


Dentro de estas superficies, el intestino es la zona más intensamente colonizada y constituye un complejo ecosistema que establece una relación sinérgica con el huésped es decir, ambos se ven beneficiados de su convivencia.



¡SE HA LLEGADO A CONSIDERAR QUE EN EL CUERPO HUMANO EXISTEN APROXIMADAMENTE 10 BACTERIAS POR CADA CÉLULA HUMANA!

QUÉ ES LA MICROBIOTA INTESTINAL Y COMO NOS BENEFICIA



La microbiota intestinal esta formada por billones de microorganismos necesarios para el mantenimiento del equilibrio intestinal.

La composición de esta microbiota es distinta en cada persona, se adquiere desde el momento del nacimiento, lactancia y puede modificarse de acuerdo a nuestros hábitos dietéticos, uso de medicamentos, estado inmunológico y edad.



LOS PRINCIPALES COMPONENTES DE LA MICROBIOTA INTESTINAL SON:

ESPECIES RARAS

- Streptococcus
- Escherichia coli
- Enterobacteriaceae

ESPECIES TRANSITORIAS

- Levaduras
- Bacterias Lácticas

ESPECIES PREDOMINANTES

- Clostridium
- Eubacterium
- Faecalibacterium
- Bacteroides
- Bifidobacterium

EXISTEN EVIDENCIAS CIENTÍFICAS DE QUE CUANTA MÁS VARIEDAD DE MICROORGANISMOS CONTENGA Y MÁS EQUILIBRADA SEA LA MICROBIOTA DE UNA PERSONA, MEJOR SALUD TENDRÁ.



LA MICROBIOTA INTESTINAL DESEMPEÑA UN PAPEL CLAVE EN LA SALUD CON FUNCIONES COMO:

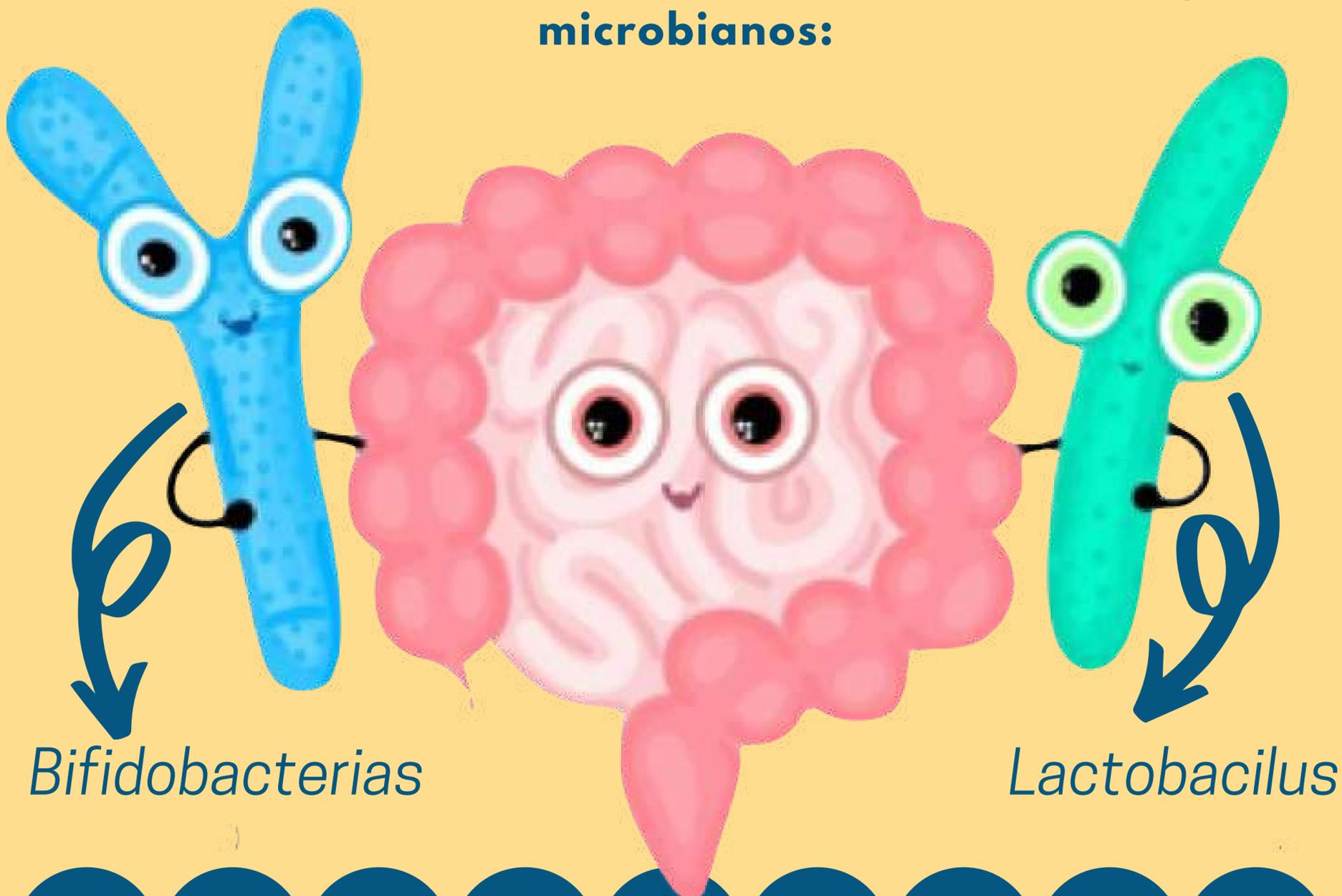


La mejor forma de preservar y equilibrar la microbiota es combinar una vida sana con una dieta saludable variada, rica en vegetales, fibra e incluir en la alimentación probióticos, prebióticos o simbióticos.

QUÉ SON LOS PROBIÓTICOS

Son microorganismos vivos, que cuando se administran en cantidad adecuada confieren beneficio para la salud del huésped.

Sus principales representantes pertenecen a dos grupos microbianos:



Bifidobacterias

Lactobacilus

Su función principal es la colonización del colon para cambiar la composición de la flora intestinal equilibrarla y beneficiar la salud de quien la consume.

BENEFICIOS:

Aumentan la producción de inmonoglobulina A

Aumentan la función de la barrera intestinal

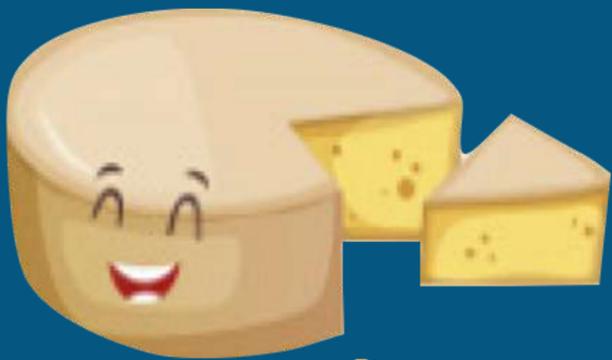
Estimulan la producción epitelial de moco

Eliminan radicales libres

Alteran el pH local para crear un ambiente desfavorable para los patógenos



QUESOS

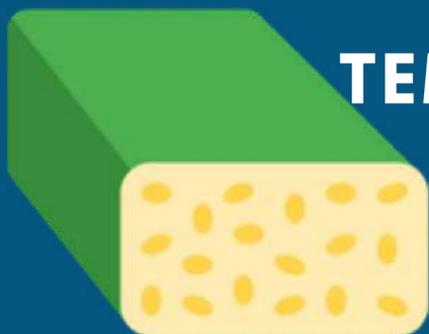


YOGURT NATURAL



TEMPEH

(producto de la fermentación de la soja)



FUENTES QUE LO CONTIENEN

KÉFIR

(también conocidos como búlgaros)



BEBIDAS LACTEAS



VINAGRE DE MANZANA



¿QUÉ SON LOS PREBIÓTICOS?

Son sustancias de la dieta (fundamentalmente polisacáridos y oligosacáridos no digeribles por las enzimas humanas) que nutren a grupos seleccionados de microorganismos que habitan en el intestino favoreciendo el crecimiento de bacterias beneficiosas sobre las nocivas.



BENEFICIOS:

Favorecen la motilidad y el tránsito intestinal

Ayudan a combatir el estrés y la ansiedad

Mejoran la digestión de proteínas, grasas y minerales

Favorecen la síntesis de vitaminas del grupo B, sobre todo ácido fólico

Confieren protección contra las infecciones intestinales

Controlan los niveles de colesterol

FUENTES QUE LO CONTIENEN

ALIMENTOS RICOS EN FIBRA COMO:



CEREALES

Trigo, avena y cebada



VERDURAS

Ajo, cebolla, zanahoria, espárrago, alcachofa, tomate



LECHE MATERNA

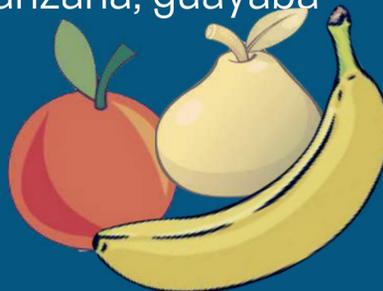


LEGUMBRES

Soja

FRUTAS

Plátano, naranja, manzana, guayaba



MIEL



QUÉ SON LOS SIMBIÓTICOS

Son preparaciones farmacéuticas o alimentarias que contienen una o más especies de probióticos e ingredientes prebióticos.



Tienen un efecto y beneficio combinado de los ya mencionados anteriormente por lo que potencia su efecto benéfico para la microbiota intestinal.

SU PRINCIPAL
REPRESENTANTE ES LA
LECHE MATERNA





QUIÉNES DEBEN DE INCLUIR PROBIÓTICOS, PREBIÓTICOS Y SIMBIÓTICOS EN SU ALIMENTACIÓN



Todos debemos de incluirlos de forma regular en la dieta para ayudar a mantener un equilibrio en la microbiota intestinal.



Pero sobre todo en los niños que cursan con:

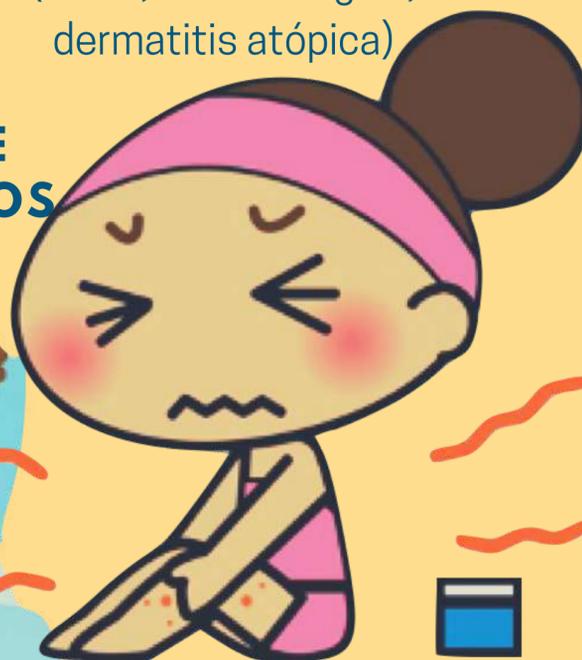
ESTREÑIMIENTO



USO RECIENTE DE ANTIBIÓTICOS

ENFERMEDADES ATÓPICAS

(asma, rinitis alérgica,
dermatitis atópica)



DIARREA INFECCIOSA





No debemos olvidar que una alimentación sana equilibrada y la actividad física regular son la base de una buena salud.

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO
POR MI
¡POR QUE LA
UNIAM
NO SE DETIENE!

BIBLIOGRAFÍA

- Mariño GA. Núñez MV. Microbiota, probióticos, prebióticos y simbióticos. Centro de Rehabilitación Integral, CEDESA.
- Riechmann RA. Álvarez GC. Empleo de probióticos y prebióticos en pediatría. Nutr. Hosp. Vol.28, supl.1, Madrid.
- Oliveira G. González IM. Actualización de probióticos, prebióticos y simbióticos en nutrición clínica. Endocrinología y nutrición. Elsevier. Vol. 63. Núm. 9.
- Royo JM. Probióticos y prebióticos en edad pediátrica: de la evidencia a la práctica clínica. FAPap. Formación Activa en Pediatría de Atención Primaria. Vol.7. Núm. 4.