

¿PRE, PRO o SIM? ...Bióticos

PROBIÓTICOS

Microorganismos (MO) vivos que ofrecen beneficios para la salud del huésped



Bifidobacteria



Lactobacilli



Acidophilus

Mantienen la microbiota intestinal saludable

En alimentos fermentados, como suplemento dietético o en fármacos



Beneficios:

- Protegen vs patógenos
- Ayudan al SI
- Aportan vitaminas y enzimas
- Mejoran la digestión y la absorción de nutrientes

PREBIÓTICOS



Ingredientes alimentarios utilizados por los PROBIÓTICOS y no digeribles por los humanos

Pueden modificar la composición y/o la función de la microbiota intestinal

En alimentos de forma natural (fibra) y en suplementos alimenticios

Beneficios:

- Mejoran la función digestiva
- Ayudan a regular el balance energético y el metabolismo de la glucosa

SIMBIÓTICOS

Producto alimentario que contiene el PREBIÓTICO que favorece selectivamente al PROBIÓTICO

