

# Un viatge per la microbiota intestinal



## MICROBIOTA?

La microbiota intestinal és la població de **microorganismes** que habiten al nostre intestí.



## ON LA TROBEM?

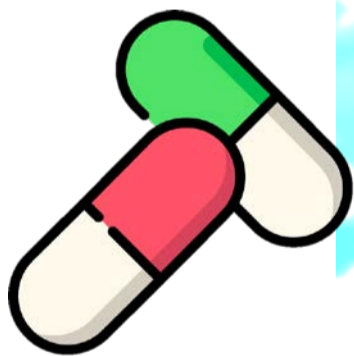
El 95% de les bactèries estan en el **tracte gastrointestinal**.

Hi ha fins a **1 kg** de bactèries en els intestins.



## PER QUÈ SERVEIX?

- Ajuda en la **digestió** i ens donen **nutrients**.
- Ajuda a combatre microorganismes **patògens**.



## COM VARIA?

El que **menges** li dones a les bactèries.  
Els **antibiòtics** maten tant les bactèries bones com les dolentes.



## COM CUIDAR-LA?

- **Probiòtics**: càpsules o **iogurts**
- **Prebiòtics**: aliment de les bactèries
- **Dieta** sana amb poc sucre i rica en fibra
- Sortir a **l'aire lliure**
- **Dormir** bé