

Probióticos

Los probióticos son microorganismos vivos que, al consumirse en las cantidades correctas, aportan grandes beneficios a su salud integral. Actúan principalmente equilibrando la microbiota intestinal, protegiendo las paredes del tracto digestivo y ayudando a que su sistema inmunológico funcione de manera óptima.^{1,2,3}

BENEFICIOS

- Combaten a las bacterias que causan enfermedades para que no puedan quedarse en el intestino.
- Crean un escudo protector: Liberan sustancias naturales que actúan como una barrera directa contra las infecciones.
- Fortalecen su intestino: Ayudan a "sellar" las paredes del intestino para evitar que pasen toxinas hacia el resto de su cuerpo.
- Activan sus defensas: Ayudan a que su cuerpo esté más alerta y responda mejor ante posibles enfermedades.
- Mejoran su digestión: Mantienen su microbiota intestinal en equilibrio, lo que le ayuda a procesar mejor los alimentos y a sentirse bien todos los días.^{4,5,6,7}

Grupos de probióticos más comunes	Dosis recomendada
<i>Bifidobacterium</i> y <i>Lactobacillus</i> ⁸	Entre un millón y diez mil millones de UFC al día. ⁸

Fuentes alimentarias

Lácteos fermentados	• Yogurt natural • Kéfir (bebida láctea fermentada) • Quesos crudos o curados: Cheddar, mozzarella, gouda y parmesano sin proceso de cocción.
Alimentos de origen vegetal	• Chucrut: Repollo fermentado fresco • Tempeh: Producto de soja fermentada • Kombucha: Té fermentado
Otras fuentes	
Suplementos controlados	



RECOMENDACIONES PARA SU CONSUMO

- **Mantenga un consumo regular:** Dado que estos microorganismos están de paso por su cuerpo, sus beneficios son temporales. Para mantener su salud intestinal en equilibrio, es importante integrarlos de forma constante como parte de una alimentación guiada.
- **Revise las etiquetas al elegir:** Un producto probiótico de calidad debe especificar claramente el tipo exacto de microorganismo que le está aportando (es normal encontrar nombres científicos como *Lactobacillus rhamnosus* GG) y garantizar la cantidad de bacterias vivas que contiene.
- **Consulte a su especialista:** Aunque los probióticos son seguros y altamente recomendables para la mayoría de los pacientes, si usted tiene un sistema inmunológico debilitado o se encuentra bajo tratamiento médico especializado, es indispensable que consulte a su médico o especialista en nutrición antes de iniciar su consumo.

Referencias

- 1.Preidis GA, Weizman AV, Kashyap PC, Morgan RL. AGA technical review on the role of probiotics in the management of gastrointestinal disorders. *Gastroenterology*. 2020;159(2):708–738.e4.
- 2.Su GL, Ko CW, Bercik P, Falck-Ytter Y, Sultan S, Weizman AV, et al. AGA clinical practice guidelines on the role of probiotics in the management of gastrointestinal disorders. *Gastroenterology*. 2020;159(2):697–705.
- 3.Ghelardi E, Mazzantini D, Celandroni F, et al. Analysis of the microbial content of probiotic products commercialized worldwide and survivability in conditions mimicking the human gut environment. *Front Microbiol*. 2023;14:1192873.
- 4.Sepehr A, Miri ST, Aghamohammad S, et al. Health benefits, antimicrobial activities, and potential applications of probiotics: a review. *Medicine (Baltimore)*. 2024;103(5):e53364.
- 5.Latif A, Shehzad A, Niazi S, et al. Probiotics: mechanism of action, health benefits and their application in food industries. *Front Microbiol*. 2023;14:1225678.
- 6.Rana A, Smriti. Probiotics: mechanism of action and gastrointestinal health: gut guardians: unlocking the power of probiotics. *J Sci Food Agric*. 2025;105(3):1450–1462.
- 7.Mercado-Monroy J, Falfán-Cortés RN, Muñoz-Pérez VM, Gómez-Aldapa CA, Castro-Rosas J. Probiotics as modulators of intestinal barrier integrity and immune homeostasis: a comprehensive review. *J Sci Food Agric*. 2025;105(5):2103–2115.
- 8.Costabile A, Deaville ER, Morales AM, Gibson GR. Prebiotic potential of a maize-based soluble fibre and impact of dose on the human gut microbiota. *PLoS One*. 2016;11(1):e0144457.

Prebióticos

A diferencia de los probióticos (que son bacterias vivas), los prebióticos son componentes de ciertos alimentos (principalmente fibras) que nosotros no digerimos, pero que sirven de "alimento" para las bacterias buenas de nuestro intestino.^{1,2}

¿CÓMO BENEFICIAN SU SALUD?

Al actuar como el alimento ideal para su microbiota intestinal, los prebióticos logran que:

- **El entorno intestinal sea más saludable:** Crean el ambiente perfecto para que las bacterias buenas se sientan "en casa" y puedan desarrollarse correctamente.
- **Haya más recursos para su bienestar:** Aumentan la disponibilidad de nutrientes que solo las bacterias beneficiosas saben aprovechar para protegernos.
- **Aseguren su supervivencia y buen funcionamiento:** Permiten que estas bacterias vivan por más tiempo y tengan la energía necesaria para realizar todas sus funciones vitales en nuestro cuerpo.^{3,4}

Dosis recomendada Entre 6 y 20 gramos/día



Fuentes alimentarias

Verduras

Ajo, cebolla, puerros, espárragos y alcachofas.

Frutas

Plátanos no maduros, manzana, arándanos

Legumbres

Lentejas, garbanzos, frijoles y chícharos

Cereales

Avena, cebada, trigo.

Tubérculos

Papas cocidas y posteriormente enfriadas.

Semillas

Chía y linaza.

Frutos secos

Almendras (especialmente con piel).

Otras fuentes

Suplementos dietéticos con actividad prebiótica

Referencias

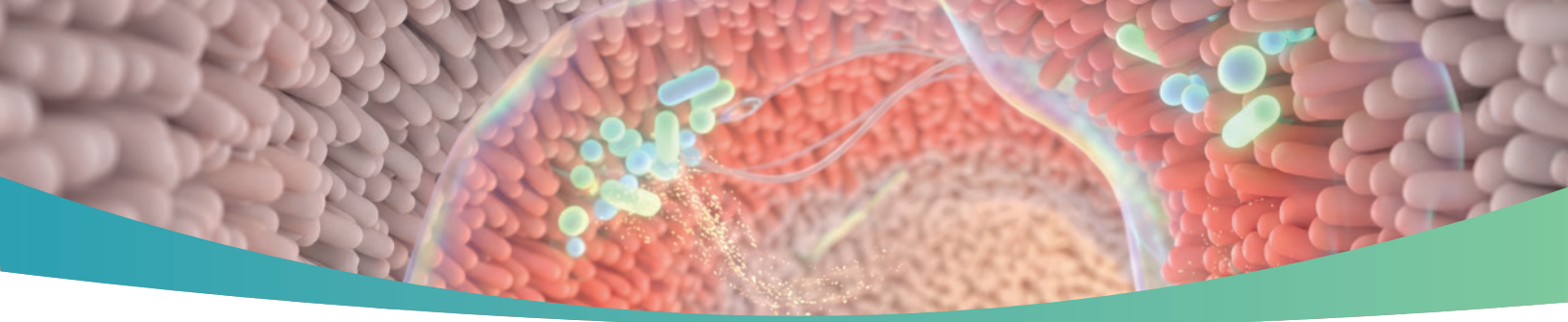
1.Hutkins R, Walter J, Gibson GR, et al. Classifying compounds as prebiotics: scientific perspectives and recommendations. Nat Rev Gastroenterol Hepatol. 2025;22(1):45-58.

2.Yalçıntaş YM, Bolino MJ, Duman H, et al. Prebiotics: types, selectivity and utilization by gut microbes. Int J Food Sci Nutr. 2025;76(2):123-140.

3.Weingarden AR, Ko CW. Non-prescription therapeutics. Am J Gastroenterol. 2024;119(4):567-578.

4.Kaur AP, Bhardwaj S, Dhanjal DS, et al. Plant prebiotics and their role in the amelioration of diseases. Biomolecules. 2021;11(3):440.

5.Morales AM, Gibson GR. Prebiotic potential of a maize-based soluble fibre and impact of dose on the human gut microbiota. PLoS One. 2016;11(1):e0144457.



Simbióticos

Se define como simbiótico a la combinación de probióticos (microorganismos beneficiosos) y prebióticos (“alimento”). Esta unión asegura que las bacterias buenas tengan los recursos necesarios para activarse y trabajar de manera eficiente en su organismo.^{1,2,3}

APLICACIONES EN EL CUIDADO CLÍNICO

El uso de simbióticos es una herramienta clave en el tratamiento nutricional de diversas condiciones:

- 
- **Salud Digestiva:** Son eficaces en el manejo del síndrome de intestino irritable, la inflamación intestinal y la recuperación tras el uso de antibióticos.^{4,5}
 - **Regulación del Sistema Inmune:** Ayudan a disminuir los niveles de inflamación en el cuerpo y optimizan nuestras defensas naturales.⁶
 - **Apoyo Metabólico:** Contribuyen positivamente en el control de la obesidad, la diabetes y el tratamiento del hígado graso.⁴
 - **Integridad Intestinal:** Reducen las molestias abdominales y fortalecen la barrera protectora del aparato digestivo.^{6,7}

Referencias

- 1.Swanson KS, Gibson GR, Hutkins R, et al. The International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics (ISAPP) consensus statement on the definition and scope of synbiotics. *Nat Rev Gastroenterol Hepatol.* 2020;17(11):687–701.
- 2.Cooper TE, Khalid R, Chan S, et al. Synbiotics, prebiotics and probiotics for people with chronic kidney disease. *Cochrane Database Syst Rev.* 2023;1(1):CD013820.
- 3.Cooper TE, Scholes-Robertson N, Craig JC, et al. Synbiotics, prebiotics and probiotics for solid organ transplant recipients. *Cochrane Database Syst Rev.* 2022;3(3):CD012237.
- 4.Patel R, DuPont HL. New approaches for bacteriotherapy: prebiotics, new-generation probiotics, and synbiotics. *Clin Infect Dis.* 2015;60(Suppl 2):S108–S121.
- 5.Baheti R, Deshkar S, Jadhav S, et al. Interplay of probiotics, prebiotics, synbiotics and postbiotics: a review of their therapeutic potential for gastrointestinal inflammation. *Food Res Int.* 2026;187:114573.
- 6.Liu Z, Bai P, Wang L, et al. Clostridium tyrobutyricum in combination with chito-oligosaccharides modulate inflammation and gut microbiota for inflammatory bowel disease treatment. *J Agric Food Chem.* 2024;72(15):9123–9135.
- 7.Neyrinck AM, Rodríguez J, Taminiau B, et al. Improvement of gastrointestinal discomfort and inflammatory status by a synbiotic in middle-aged adults: a double-blind randomized placebo-controlled trial. *Sci Rep.* 2021;11:2627.