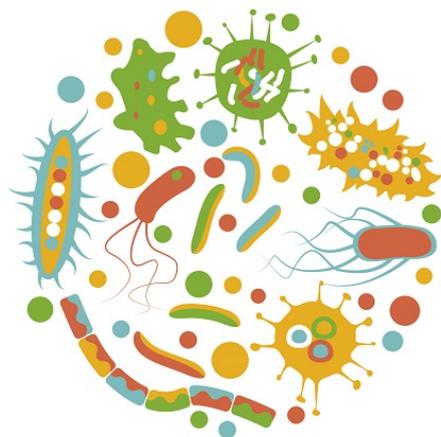


Probióticos, prebióticos y simbióticos

Aplicaciones por patologías



Microbiota humana

Francisca Agustín Layunta
María José García Abad
María Luisa Morales Marina

 ediciones i

Probióticos, prebióticos y simbióticos

Aplicaciones por patologías

García Abad, María José; Layunta, Francisca
Agustín; María Luisa

Editorial: Ediciones i - NATURSANIX, SLU

ISBN: 9788494766602

Páginas: 128

Dimensiones: 14 x 23 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 19,80 €

SINOPSIS

El ser humano posee una microbiota, microorganismos que habitan en diversas partes del cuerpo. En gran parte, el buen estado de nuestra salud depende de que esta microbiota contenga las suficientes colonias bacterianas y mantenga el equilibrio entre las especies bacterianas que la pueblan. La microbiota puede alterarse según la dieta, la ubicación geográfica, la ingesta de fármacos y complementos alimenticios, además de otras influencias ambientales.

En este libro veremos cómo los probióticos, los prebióticos y los simbióticos pueden ejercer un papel fundamental en la protección de nuestra microbiota y de nuestra salud en general.

Según se recoge en la guía publicada por la FAO y la OMS (Organización Mundial de la Salud), los probióticos son “microorganismos vivos que, administrados en cantidades adecuadas, ejercen un efecto beneficiosos y saludable al organismo que los ingiere”.

Por su parte, los prebióticos son compuestos que el organismo no puede digerir, pero que tienen un efecto fisiológico en el intestino al estimular el crecimiento selectivo y la actividad de las bacterias intestinales beneficiosas.

Los simbióticos son nutrientes que contienen prebióticos y probióticos, y que crean un efecto de sinergia entre ambos potenciando la salud.