



Súper Nota

Nombre del Alumno: Yaneri Vázquez Torres

Nombre del tema: Flora Intestinal

Parcial: Segundo

Nombre de la Materia: Microbiología y parasitología

Nombre del profesor: Beatriz López López

Nombre de la Licenciatura: Enfermería General

Cuatrimestre: Segundo

Flora Intestinal

¿Qué es?

La flora intestinal o microbiota intestinal es el conjunto de microorganismos que viven en perfecta simbiosis en nuestro intestino. Está compuesta por aproximadamente cien billones de bacterias beneficiosas, una cifra diez veces mayor que el número de células presentes en nuestro cuerpo. Estas bacterias pertenecen a entre quinientas y mil especies diferentes, y el 95% de ellas viven en el colon.

El conjunto total llega a alcanzar un peso de hasta dos kilos, similar al de nuestro hígado y, su importancia es vital, por que desarrolla funciones esenciales para nuestro organismo. De hecho nuestra existencia sería muy complicada sin ella y posiblemente viviríamos menos tiempo y mucho peor.



Funciones De La Flora Intestinal



Las bacterias de la flora intestinal desempeñan tareas esenciales en nuestro organismo. En concreto de tres tipos:

- **Nutricional:** favorece la síntesis de compuestos como las vitaminas, entre ellas la K y las del grupo del B, facilita la absorción del calcio y hierro en el colon, y favorece el movimiento intestinal.
- **Protectora:** la microbiota impide la implantación de bacterias patógenas externas que puedan provocar infecciones.
- **Inmunológica:** este conjunto de bacterias activa y fortalece el sistema inmunológico, aumentando nuestras defensas frente a las infecciones bacterianas y víricas.

Probióticos y Prebióticos

Los **probióticos** son complementos alimenticios a base de microorganismos vivos que ayudan a mejorar, restaurar y mantener la composición de la flora. Los **prebióticos** son un tipo de fibra que estimula el crecimiento de la microbiota, especialmente en la tercera edad, y le sirve de alimento. Además de adoptar hábitos digestivos saludables en nuestro día a día, incorporar a nuestra dieta probióticos y prebióticos constituye una fórmula de prevención muy recomendable para prevenir las alteraciones de la flora intestinal.

