



NOMBRE DE LA ALUMNA: YESSICA DE LA CRUZ GOMEZ BERNAL

NOMBRE DE LA PROFESORA: BEATRIZ LOPEZ LOPEZ

NOMBRE DE LA MATERIA: MIGROBIOLOGIA Y PARASITOLOGIA

NOMBRE DEL TEMA: SUPER NOTA

CUATRIMESTRE: 2DO

## FLORA INTESTINAL

defiende al organismo frente a bacterias, virus o enfermedades, asegura el correcto funcionamiento de nuestro sistema digestivo y colabora en la producción de vitaminas y la correcta absorción de minerales.

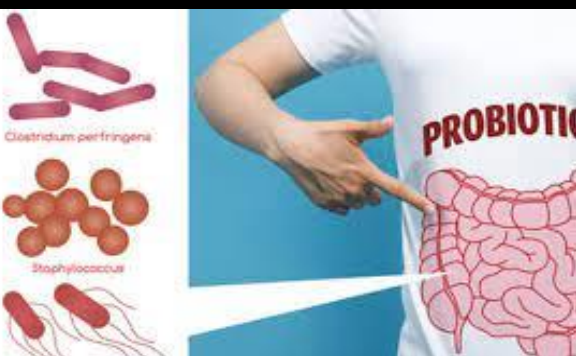


## Causas del daño a la flora intestinal

Una mala alimentación, pobre en fibra y un exceso de carnes, grasas y azúcares. Malos hábitos como el sedentarismo, el estrés, el consumo de alcohol y el tabaco. El insomnio y los trastornos del sueño. La exposición a la contaminación.

## síntomas de la flora intestinal

1. diarrea frecuente
2. Hinchazón abdominal
3. eructos
4. estreñimiento
5. cólicos intestinales



## ENFERMEDADES DE LA FLORA INTESTINAL

Entre ellas se incluyen la infección por *Helicobacter pylori*, la enterocolitis necrosante, la enfermedad inflamatoria intestinal, la enfermedad celíaca y la diarrea aguda. Más del 50% de la población mundial está infectada por *Helicobacter pylori* (H).

## ALIMENTOS QUE DAÑAN LA FLORA INTESTINAL

- El alcohol
- El azúcar
- Carnes procesadas
- Los helados

