



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Verónica Mariana Hernández Rincón

Nombre del tema: Microbiota

Parcial: Segundo parcial

Nombre de la Materia: Microbiología y parasitología

Nombre del profesor: Beatriz López López

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: Segundo cuatrimestre

Pichucalco, Chiapas a 11 de febrero de 2022.

Flora intestinal

Microbiota

¿Qué es la flora intestinal?

La flora intestinal o microbiota es un 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 vive en el colón.



¿Qué altera la flora intestinal?

Una alimentación inadecuada.

Malos hábitos de vida.

El envejecimiento.

Infecciones víricas o bacterianas y otras enfermedades digestivas.

Tratamientos postoperatorios.

Algunos medicamentos.



¿Qué funciones tiene la flora intestinal?

Nutricional

Protectora

Inmunológica

La 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.



¿Qué son los probióticos y los prebióticos?

Los probióticos son complementos alimenticios a base de microorganismos vivos que ayudan a mejorar, restaurar y mantener la composición de la flora.

Y los prebióticos son un tipo de fibra que estimula el crecimiento de la microbiota, especialmente en la tercera edad, y le sirve de alimento.

Bibliografía

Fuentes

Federación Española del Aparato Digestivo (FEAD).

Departamento Médico de Laboratorios Cinfa.

<https://cinfasalud.cinfa.com/p/floraintestinal/#:~:text=La%20flora%20intestinal%20o%20microbiota,c%C3%A9lulas%20presentes%20en%20nuestro%20cuerpo.>