



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Luz Elena Oramas Estefano.

Nombre del tema: microbiota intestinal

Parcial: 1 parcial

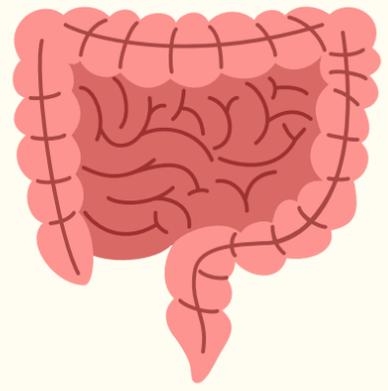
Nombre de la Materia: microbiología y parasitología

Nombre del profesor: Beatriz López López

Nombre de la Licenciatura: Lic. En enfermería

Cuatrimestre: 2 cuatrimestre

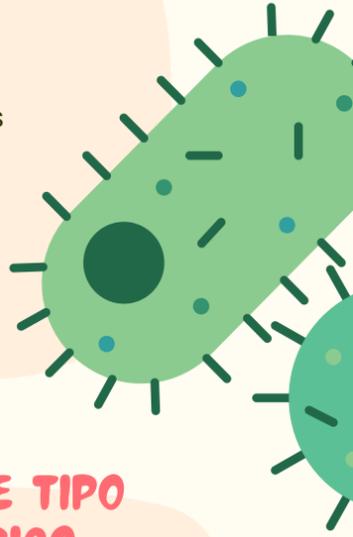
MICORBIOTA INTESTINAL



La microbiota es el conjunto de microorganismos que habitan en nuestro cuerpo, fundamentalmente en la piel, el sistema digestivo y el aparato genital. Esas bacterias colonizan nuestro organismo tras el nacimiento, apenas salimos del vientre materno.

¿QUE SON LOS PROBIOTICOS?

Los probióticos son microorganismos vivos (bacterias o levaduras de la microbiota comensal intestinal o de otras microbiotas), que, ingeridos en cantidades adecuadas, resultan beneficiosos para la salud del hospedador



¿QUÉ HACEN?

Los probióticos ejercen su acción beneficiosa para el cuerpo humano a través de diferentes mecanismos:

- Actividad antimicrobiana
- Mejora de la función de barrera en el intestino
- Inmunomodulación: este papel ha suscitado interés en la actual pandemia por coronavirus SARS-Cov-2.

BENEFICIOS DE TIPO INMUNOLOGICO

Activación de los macrófagos locales para que aumenten la presentación de antígenos a los linfocitos B y aumenten la producción de inmunoglobulina A secretora, tanto local como sistémicamente. Modulación de los perfiles de las citoquinas. Inducción de la disminución de la respuesta a ciertos antígenos alimentarios.

SÍNTOMAS Y SIGNOS DE ALERTA

- Dieta Mediterránea
- Alimentos simbióticos (yogur...)
- Alimentos de origen vegetal, ricos en fibra
- Disminuir consumo de azúcar y grasas
- Llevar una vida activa: Ejercicio físico Dormir bien Buena higiene buco-oral
- Prebioticos, como FOS (fructo-oligo sacáridos) y GOS (galacto-oligo sacáridos). Es el alimento de los microorganismos de nuestra flora
- . Probioticos recomendados (alimentos ricos en lactobacilos fundamentalmente): Lactobacillus rhamnosus GG, Lactobacillus plantarum, Lactobacillus coryniformis K8 u otras especies en dependencia de la patología a tratar.

VIDA SANA

Los estilos de vida son fundamentales para el mantenimiento de una flora bacteriana equilibrada y es precisamente su ausencia la provocadora de disbiosis y del inicio de patología. La mala alimentación, la falta de ejercicio, los antibióticos o tóxicos como el alcohol y el tabaco afectan a este equilibrio bacteriano

