



Mi Universidad

Súper Nota

Nombre del Alumno: Anette Brighth Álvarez Rojas

Nombre del tema: Microbiota Intestinal

Parcial I

Nombre de la Materia: Microbiología Intestinal

Nombre del profesor: Beatriz López

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

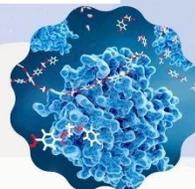
Cuatrimestre 2do

MICROBIOTA INTESTINAL



¿Qué es?

La **microbiota intestinal** es la comunidad de microorganismos vivos residentes en el tubo digestivo.



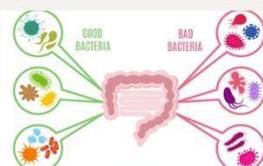
Características

Tiene enzimas que transforman a los polisacáridos complejos de la dieta, que el intestino humano no puede digerir ni absorber, en monosacáridos y ácidos grasos de cadena corta, principalmente acético, propiónico y butírico.



Desarrollo

La flora bacteriana se adquiere inmediatamente después del nacimiento. Inicialmente, diversos géneros de aerobios colonizan el tubo digestivo, sobre todo enterobacterias tipo *Escherichia coli* y también diversas especies del género *Lactobacillus*.



Eubiosis y Disbiosis

Eubiosis: Estado sano del intestino

Disbiosis: Alteración del funcionamiento de los intestinos



Función

Las principales funciones de la microflora intestinal incluyen (1) actividades metabólicas que se traducen en recuperación de energía y nutrientes, y (2) protección del huésped frente a invasión por microorganismos extraños.



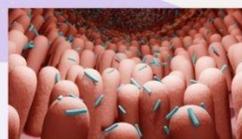
Flora intestinal sana

La mejor manera de nutrir nuestra microbiota intestinal es marcarnos el objetivo de consumir semanalmente 30 alimentos de origen vegetal distintos (incluyendo frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, frutos secos y semillas), naturalmente ricos en fibras prebióticas.



Flora intestinal dañada

Motivos por los que la flora intestinal se daña pueden estar relacionados con el tabaco o el consumo masivo de grasas saturadas, pero también puede tratarse de un consumo excesivo de antibióticos, el estrés, la falta de sueño o la alimentación



:D

Constituye una fuente de energía importante para la proliferación bacteriana, y además produce ácidos grasos de cadena corta que el anfitrión puede absorber.