



Mi Universidad

SUPERNOTA

NOMBRE DEL ALUMNO: MARISOL LOPEZ ORDOÑEZ

NOMBRE DEL TEMA: MICROBIOTA INTESTINAL

PARCIAL: 1

NOMBRE DE LA MATERIA: MICROBIOLOGIA Y PARASITOLOGIA

NOMBRE DEL PROFESOR: BEATRIZ LOPEZ LOPEZ

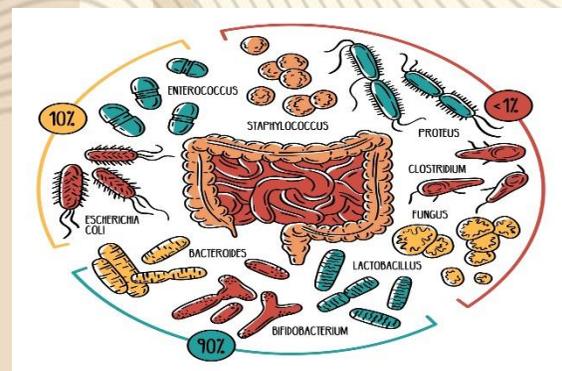
NOMBRE DE LA LICENCIATURA: ENFERMERÍA

CUATRIMESTRE: 2

MICROBIOTA INTESTINAL.

¿Qué es?

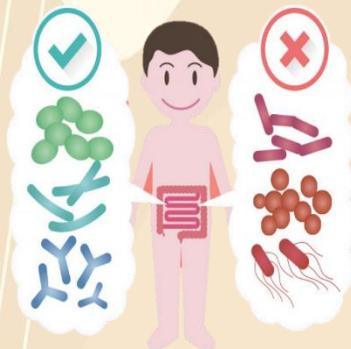
La microbiota intestinal es la comunidad de microorganismos vivos residentes en el tubo digestivo. Muchos grupos de investigadores a nivel mundial trabajan descifrando el genoma de la microbiota. Las técnicas modernas de estudio de la microbiota nos han acercado al conocimiento de un número importante de bacterias que no son cultivables, y de la relación entre los microorganismos que nos habitan y nuestra homeostasis. La microbiota es indispensable para el correcto crecimiento corporal, el desarrollo de la inmunidad y la nutrición. Las alteraciones en la microbiota podrían explicar, por lo menos en parte, algunas epidemias de la humanidad como el asma y la obesidad.



Función de la microbiota.

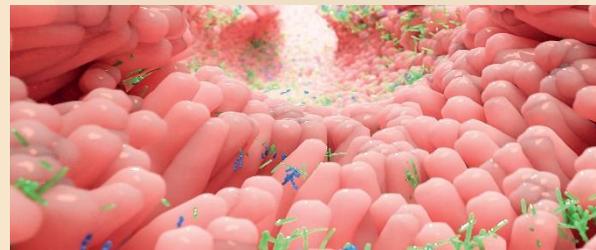
En este sentido, previene infecciones intestinales y mantiene el sistema inmunitario en alerta, estimulando la producción de defensas de forma constante. Más concretamente, la microbiota realiza una serie de funciones útiles para el organismo.

- Participa en la producción de energía y vitaminas k y algunos del complejo B.
- Tiene una función en la regulación del metabolismo porque ayuda a dirigir alimentos que no han podido ser digeridos en el mismo intestino delgado o en el estómago.
- Regula y fortalece el sistema inmune.
- Combate las agresiones de otros microorganismos para mantener la integridad.
- Regula la secreción de neurotransmisores intestinales, insulina, y péptidos fundamentales para procesos vitales.



Interacción intestino-microbiota.

Las bacterias de la microbiota intestinal colonizan la capa externa mucosa del tracto gastrointestinal, que ya en esta se encuentran glicanos que son una fuente de nutrientes necesaria para llevar a cabo el metabolismo bacteriano.



¿Cómo recuperar una microbiota intestinal saludable?

- Respetar horarios de comidas.
- Consumir alimentos ricos en fibras (cereales, frutas y verduras).
- Tomar suficiente agua.
- Consumir alimentos ricos en probióticos.

Prebióticos y probióticos ayudan a mantener una microbiota saludable.

- Nuestros microorganismos pueden utilizar de manera selectiva los prebióticos disponibles de forma natural en ciertos alimentos. Y los complementos alimenticios, que se convierten así en una baza importante para mejorar nuestra salud.
- Los probióticos son microorganismos vivos que cuando se administran en cantidad suficiente. Tienen efectos beneficiosos en el huésped.



Bibliografía.

- A.korecka, V. arulampalam. The gut microbiome: scourge, sentinel or spectator? j oral microbiol, 4 (2012) pp.9367
- Álvarez, j; Fernández real, JM; guarner, F. et al. Microbiota intestinal y salud. Gastroenterología y hepatología 2021.