



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CAMPUS TAPACHULA

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

QUINTO CUATRIMESTRE

CUARTO PARCIAL

ENSAYO

NUTRICIÓN EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA

DOCENTE

VERONICA VALAZQUEZ ROBLERO

ALUMNA:

VALERY CONCEPCION CABRERA CRISPIN

DOMINGO 2 DE ABR. DE 23

TAPACHULA, CHIAPAS

# INDICE

Introduccion.....	1
Desarrollo.....	2

## INTRODUCCIÒN

Como seres humanos caemos en el mito de que las bacterias solo llegan a nuestro cuerpo para afectar nuestras funciones, esto es completamente falso, ya que sin tener conocimiento previo, nuestros ancestros lo consumían, sin tener un conocimiento previo hasta en el siglo xx que se comienza a reconocer, con ello bienen estudios, y se descubren mas beneficios y especies de la microbiota.

¿Qué son los probióticos?

Son microorganismos vivos que en las cantidades adecuadas aportan grandes beneficios para la salud. Nos ayuda a prevenir enfermedades infecciosas e inflamatorias, como lo son las diarreas. Ayudan a reforzar nuestras defensas, nuestro sistema inmunitario para combatir diversas patologías.

Hay que tener en cuenta que hoy en día, la industria farmacéutica tiene a la venta infinidad de probióticos, por esto es importante educar a la población de cómo reconocer que tan bueno es dicho probiótico:

- por que incluso los probióticos de la misma especie no siempre brindan los mismos beneficios para la salud.
- Pueden llevar a tomar el papel del antagonista en nuestra flora intestinal.
- La cepa es importante, ya que no todos los probióticos del mismo género y especie brindan exactamente los mismos beneficios para la salud.
- La dosis se conoce como Unidad Formadora de Colonias (UFC), que es la cantidad de bacterias vivas en el producto y se elige en función de la cantidad que se ha demostrado que es beneficiosa en estudios con humanos
- El nivel de evidencia científica detrás de la cepa individual es el factor más importante para determinar los beneficios para la salud proporcionados por el probiótico.

Existen estudios que avalan la seguridad del empleo de diversas cepas, tanto en pacientes sanos como inmunocomprometidos. Por ejemplo, la cepa LGG se utiliza ampliamente en embarazadas, neonatos y, últimamente, en prematuros.

Es por esto que es mejor consumir los probióticos de los cuales ya hay un estudio que lo avala y que lo respalda.

- Seguridad: No patógenos ni tóxicos. Libres de efectos adversos.
- Resistentes a la destrucción por secreciones gástricas y/o biliares. Capacidad de adhesión al epitelio intestinal y para colonizar el tracto gastrointestinal.
- Contener un número adecuado de cepas viables que conduzcan al efecto beneficioso demostrado.
- Género y especie de la cepa específica.
- Estudios controlados de eficacia en seres humanos.

El principal sitio de acción de los probióticos es el intestino, pero muchos también tienen efecto positivo en el sistema respiratorio, ya que la mucosa intestinal y la del tracto respiratorio, están conectadas.

## Prebioticos

Ayudan al crecimiento o actividad de las cepas de las bacterias presentes en el intestino, a grandes rasgo, seria la comida de los probioticos.

- Aumentar el número de bacterias beneficiosas presentes en el colon.
- Favorecer la absorción de minerales como el calcio, el hierro, el magnesio y el zinc.
- Actuar en la prevención de la diarrea o el estreñimiento, ya que aumenta el tamaño de las heces y acorta la duración del tránsito intestinal.
- Reducir el colesterol y los triglicéridos.

Donde se encuentran:

- Leche
- Miel
- Verduras como el ajo, las cebollas, las alcachofas, los espárragos, los puerros y la achicoria, sobre todo
- Frutas, en especial los plátanos
- Cereales integrales: trigo integral y avena
- Legumbres y frutos secos

