

**Altamente beneficiosos**

# ¿Cómo incorporarlos a la dieta diaria?

Las ventajas de consumirlos son múltiples y ayudan en forma integral al organismo, sobre todo en los procesos digestivos de una persona. Conozca sus beneficios y de dónde sacarlos naturalmente. **Por: Germán Kreisel**



El fortalecimiento del sistema inmune manteniendo el equilibrio de la flora intestinal, además de estimular la producción de vitaminas y apoyo a las funciones digestivas del organismo contribuyendo en cuadros diarreicos, intolerancias alimentarias como a la lactosa, alergias, entre otros, son algunos de los beneficios de incorporar probióticos a la alimentación diaria.

Por ello, Evelyn Sánchez, académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de [Universidad de Las Américas](#), indica que estos microorganismos vivos al estar presentes en el intestino humano, "contribuyen a la salud más allá de la nutrición y su ingesta en cantidades adecuadas y en forma sostenida en el tiempo, es altamente beneficiosa".

Y para incorporarlos a la dieta diaria, la especialista recomienda consumir productos lácteos fermentados como yogurt, kéfir, leches cultivadas y quesos a los que se ha incorporado cultivos vivos como

Bifidobacterium y Lactobacillus. "También se pueden encontrar en fuentes que no son de origen lácteo, como el chucrut, kombucha, bebidas de soya fermentadas y capsulas comerciales", dice Sánchez.

Sin embargo, es muy común la confusión entre probióticos con prebióticos y es fundamental saber que son dos cosas distintas. Por ello, la académica de la [UDLA](#) explica que "los prebióticos son hidratos de carbono no digeribles, oligosacáridos, que al ser ingeridos llegan al colon sirviendo de sustrato a microorganismos a través de la generación de energía, metabolitos y micronutrientes, estimulando de esta manera el crecimiento selectivo de determinadas especies beneficiosas de la microbiota intestinal, entre las que destacan las bifidobacterias y lactobacilos".

En cuanto a sus fuentes, los prebióticos se encuentran en forma natural en frutas y verduras, como achicoria, plátano, cebollas, papas, espárragos, ajos y alcachofas, entre



**"También se pueden encontrar en fuentes que no son de origen lácteo, como el chucrut, kombucha, bebidas de soya fermentadas y capsulas comerciales".**

**Evelyn Sánchez**, académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de [Universidad de Las Américas](#).

otros. "Además, están incorporados en alimentos comerciales procesados a los cuales se les adicionan estos fructooligosacáridos, como algunas aguas saborizadas, por ejemplo", sostiene Evelyn Sánchez.

## ¿Cuándo consumirlos?

Los especialistas indican que desde la lactancia materna el sistema digestivo está

capacitado para recibir prebióticos y probióticos, que están contenidos en la leche materna. En esa línea, la académica de la [UDLA](#) señala que "la ingesta de prebióticos y probióticos está recomendada para la población en general, sin embargo, se hacen más relevantes en aquellos que se requieran restaurar la microbiota intestinal por disbiosis, estimular el sistema inmune o mejorar la sintomatología asociada a cuadros inflamatorios intestinales".

Asimismo, la especialista aclara que los beneficios no solo son para el sistema digestivo, sino que también, pueden actuar en diversos órganos como el sistema respiratorio o urinario, por ejemplo, "y van a depender de la cepa ingerida, por lo que asesorarse por un profesional idóneo es de vital importancia para finalmente ingerir el microorganismo adecuado y de acompañarlo del sustrato necesario para su crecimiento", aconseja Evelyn Sánchez.