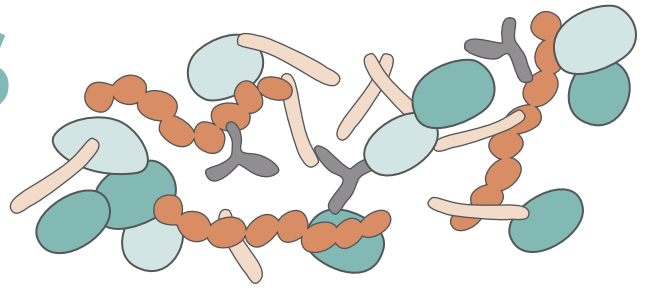


# Probióticos



## ¿Que son los probióticos?

Los científicos definen los probióticos como microorganismos vivos que, cuando se administran en cantidades adecuadas, confieren un efecto beneficioso para la salud. Los probióticos pueden contribuir a mantener las bacterias que viven en nosotros, especialmente cuando éstas se ven comprometidas, por ejemplo, por el consumo de antibióticos, por una dieta inadecuada o por los viajes. Los probióticos están presentes en numerosos alimentos y suplementos dietéticos.

## ¿Que pueden hacer los probióticos por usted?

**Los probióticos pueden promover la salud de diferentes maneras:**

- Ayudar a que su sistema inmune funcione correctamente
- Facilitar la digestión de algunos alimentos que no podemos digerir completamente
- Mantener controlados a los microorganismos peligrosos
- Producir vitaminas y contribuir con la absorción de nutrientes

**Algunos probióticos pueden:**

- Ayudar a reducir la diarrea asociada al consumo de antibióticos
- Ayudar al tratamiento de molestias digestivas
- Ayudar a reducir los síntomas del cólico del lactante y el eczema en niños
- Contribuir con la digestión de la lactosa
- Tratar diarreas infecciosas
- Disminuir el riesgo o la duración de infecciones comunes, incluyendo las del tracto respiratorio, intestinal y vaginal



INTERNATIONAL  
SCIENTIFIC ASSOCIATION  
FOR  
PROBIOTICS AND PREBIOTICS

Para más información visite [ISAPPscience.org](https://www.isappscience.org)  
Síguenos en Twitter [@ISAPPscience](https://twitter.com/ISAPPscience)

© 2019, International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics

## Elegir un probiótico

**Conozca a su probiótico.** Los probióticos se conocen por su género, especie y cepa (por ejemplo, *Lactobacillus acidophilus* ABC). Los productos deben mostrar la denominación de cada cepa que contienen.

**Relacione a la cepa con el beneficio que busca.** No todas las cepas son iguales. Consulte [usprobioticguide.com](https://usprobioticguide.com) ó [probioticchart.ca](https://probioticchart.ca)

**La cantidad importa.** Asegúrese de que el producto contiene, por lo menos, la cantidad de probióticos que se utilizó en los estudios clínicos. Mayores cantidades no son necesariamente mejores. Debe indicarse la cantidad de probióticos viables presentes hasta la fecha de vencimiento o consumo recomendado del producto (no en el momento de su elaboración).

**Suplementos o alimentos?** Más importante que el hecho de que se utilicen como suplementos o como alimentos es obtener una cepa efectiva en una dosis efectiva. Algunos yogures, leches fermentadas y otros alimentos pueden contener probióticos. Busque en la etiqueta si el producto contiene probióticos y busque un alimento que sea adecuado para mantener su dieta saludable.

**Otros alimentos fermentados?** Los yogures tradicionales contienen bacterias vivas que pueden contribuir a la digestión de la lactosa, pero no todos los alimentos fermentados contienen cultivos vivos que cumplan con la definición de probióticos. Ver [ISAPPscience.org/fermented-foods](https://www.isappscience.org/fermented-foods)

**Seguridad.** Los probióticos son seguros para la mayoría de las personas, pero consulte a su médico si sufre de algún desorden autoinmune, o si posee alguna enfermedad grave, si posee intestino corto o antes de dárselo a niños de corta edad.

