

Probióticos: qué son y qué no

Los probióticos son microorganismos que, en cantidad adecuada, pueden aportar beneficios. Como suplemento tienen usos concretos, pero no son una solución universal para el intestino.

QUÉ SON



Microorganismos vivos

Bacterias o levaduras con posible efecto beneficioso.



Cepa-dependiente

El efecto depende de la cepa concreta, no "probiótico" en general.



No son universales

No todos sirven para todo.



Usos concretos

Tienen respaldo en situaciones específicas.



Alimentos también

Yogur, kéfir o chucrut aportan microorganismos.



Con criterio

Su uso se valora según el caso.

El efecto de los probióticos depende de la cepa concreta y de la situación: no todos sirven para todo. Su uso debe valorarse individualmente. Los alimentos fermentados son una vía natural de incorporar microorganismos beneficiosos.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.

Cómo cuidar la microbiota

Estas orientaciones generales recuerdan que la alimentación es la base para la microbiota.

ORIENTACIONES GENERALES



Fibra y variedad

El mejor alimento para tu microbiota.



Fermentados

Yogur, kéfir y chucrut de forma habitual.



Muchas plantas

Variedad vegetal a lo largo de la semana.



Menos ultraprocesados

Empobrecen la diversidad microbiana.



Suplemento con criterio

Valorar su uso según cada situación.



Con profesional

Elegir cepa y momento con acompañamiento.

Esta ficha es divulgativa. El uso de probióticos en suplemento debe valorarse individualmente según la situación. La base para una microbiota sana es una alimentación variada y rica en fibra.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.