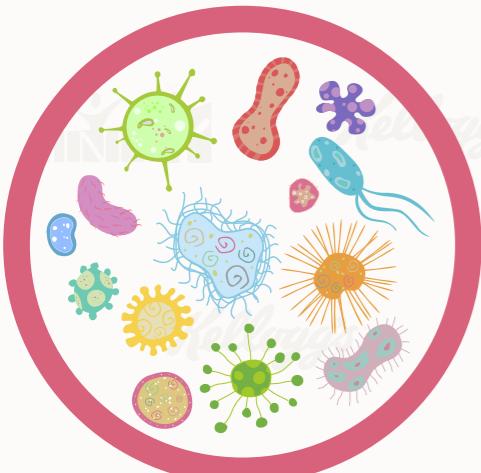


MICROBIOTA INTESTINAL

¿Qué es?

Es el conjunto de microorganismos que viven en el intestino humano.



El intestino humano alberga aproximadamente **100 trillones** de microorganismos.

Como la huella digital la microbiota en cada persona es diferente.



Sus Funciones:



NUTRICIÓN

Producen:



Ácidos grasos.



Vitamina K.



Vitamina D y Calcio.

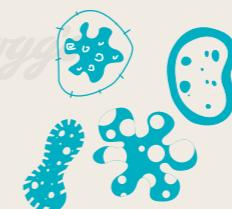


Hierro y Magnesio.

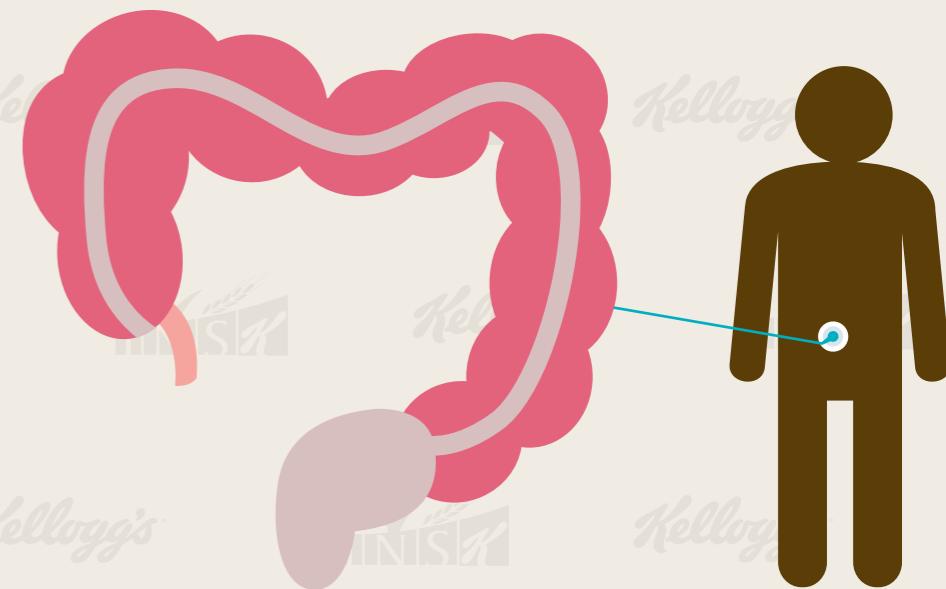


DEFENSA

Protección:



Frente a invasión por microorganismos extraños.



¿Cómo mantener una microbiota intestinal saludable?



Respetar horarios de comidas.



Consumir alimentos ricos en fibra.
(Ej. cereales integrales, frutas y verduras)



Tomar suficiente agua.



Consumir alimentos ricos en probióticos.
(Ej. yogur y queso)

Para más información consulta: www.insk.com

 [@inskmx](https://facebook.com/inskmx)

Referencia: Guarner, F. Papel de la flora intestinal en la salud y en la enfermedad. Nutr. Hosp. [online]. 2007, vol.22, suppl.2, pp. 14-19. M.E. Icaza-Chávez, (2012) Microbiota intestinal en salud y enfermedad Rev Gastroenterol Mex.;77(Supl.1):23-5 - Vol. 77

Este material fue desarrollado por el INISK y puede contener información y/o propiedad intelectual de terceros, por lo que su alteración y/o modificación total o parcial está estrictamente prohibida.