



FORTALECIÉNDONOS CON PROBIÓTICOS

CAMILA PARADA - NUTRICIONISTA

9 de Junio del 2018



+56992379506 - caparada@gistchile.cl

FLORA INTESTINAL

En nuestro intestino viven millones de bacterias que aproximadamente componen 2 kg de nuestro peso corporal.

BACTERIAS "AMIGAS"

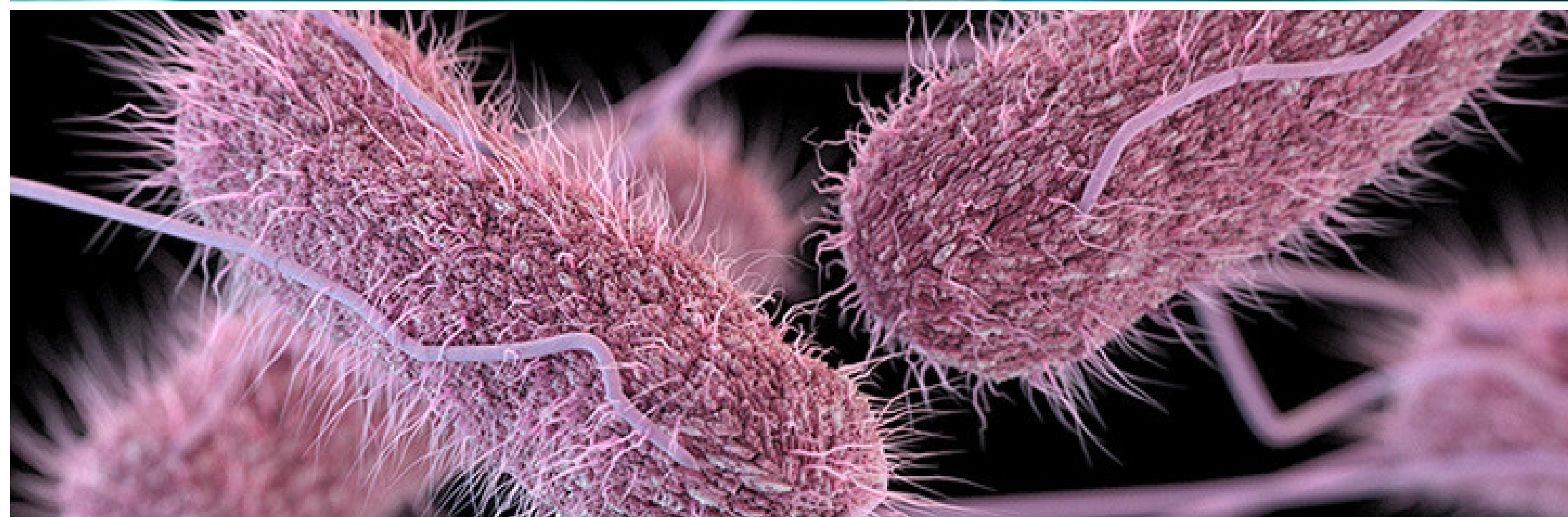
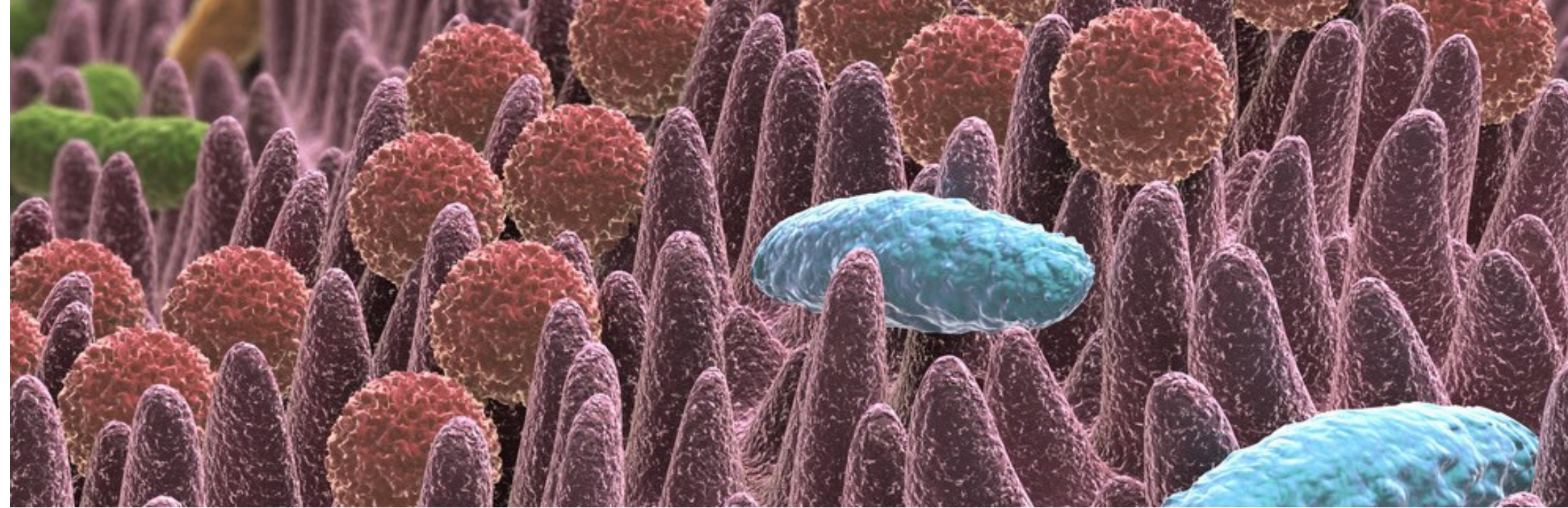
Son consideradas probióticas.

Las más beneficiosas son:

- Bifidobacterias.
- Lactobacilos.

BACTERIAS "ENEMIGAS"

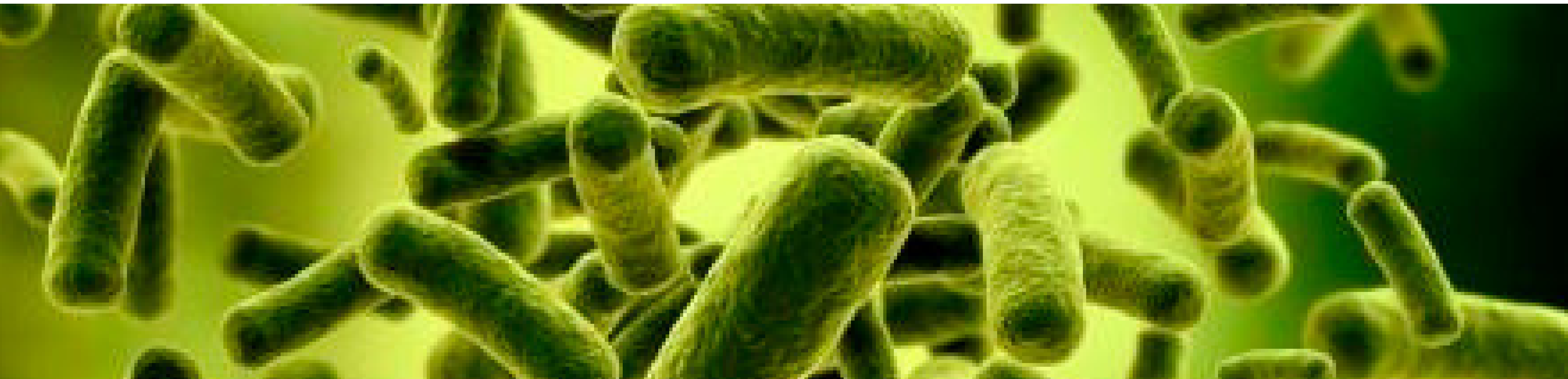
Crean múltiples sustancias tóxicas que nos hacen más propensos a padecer cáncer.



¿QUÉ SON LOS PROBIÓTICOS?

PRO - BIÓTICO = PRO VIDA

Son microorganismos vivos que cuando se administran en cantidades adecuadas producen beneficios para la salud del huésped.



FUNCIÓNES DE LOS PROBIÓTICOS

BENEFICIOS INMUNOLÓGICOS

BENEFICIOS NO INMUNOLÓGICOS

.



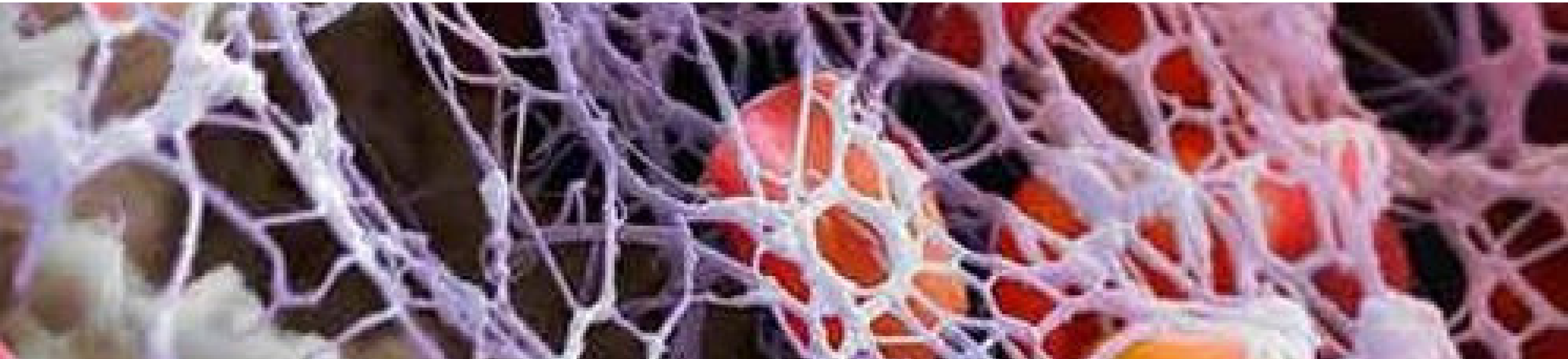
BENEFICIOS INMUNOLÓGICOS

Mejoran el funcionamiento del sistema inmune y aumentan el número de natural killers.

Activan macrófagos y linfocitos β (glóbulos blancos).

Aumentan la producción de IgA (anticuerpo).

 **Inhibición de tumores y > supervivencia.**



BENEFICIOS NO INMUNOLÓGICOS

↓ síntomas de intolerancia a la lactosa y episodios de diarrea.

Previene enfermedades urogenitales.

Cumple rol antioxidante.

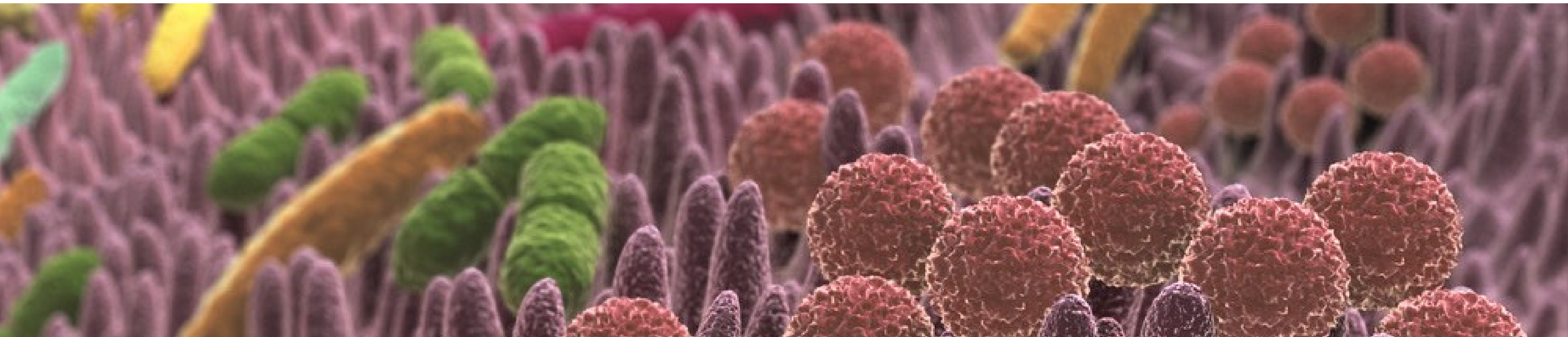
Favorece tránsito intestinal.

↑ poder nutritivo de los alimentos.

Tienen actividad antibacteriana, antivírica y antifúngica.

Producen sustancias antimutagénicas y anticancerosas.

↓ tiempo y síntomas de alergias alimentarias.





ALIMENTOS PROBIÓTICOS

Aquellos que aportan suficiente cantidad de microorganismos apropiados para repoblar la flora intestinal.



KÉFIR

KOMBUCHA





CHUCRUT

TEMPEH



¿QUÉ SON LOS PREBIÓTICOS?

Son sustancias o alimentos con ingredientes no digeribles que entregan beneficios al ser humano, estimulando el crecimiento de la flora bacteriana favorable y la actividad de las bacterias "buenas" en el colon.

Fructooligosacáridos

Inulina

Oligosacáridos





¿Y LOS SIMBIÓTICOS?

Son productos que contienen **PREBIÓTICOS + PROBIÓTICOS** y suman los beneficios de ambas sustancias.

SUPLEMENTOS DE PROBIÓTICOS

Sumamente útiles en todo tipo de pacientes.

Quimioterapia y flora intestinal.

Consumo constante para obtener los beneficios.

CUIDADO en caso de neutropenia (sistema inmune muy debilitado).



BIBLIOGRAFÍA

- Sendrós M. (2016) Aspectos dietoterapéuticos en situaciones especiales del paciente oncológico. Prebióticos y probióticos, ¿tienen cabida en la terapia nutricional del paciente oncológico? Nutr. Hosp. vol.33 supl.1.
- Fernández O. (2013). Mis recetas anticáncer, alimentación y vida anticáncer, Barcelona, España. Ediciones Urano, S.A.U.
- Fernández O. (2015). Guía práctica para una alimentación y vida anticáncer, Barcelona, España. Ediciones Urano, S.A.U.
- Reddy G, Friend BA, Shahani K, Farmer RE. (1983). Antitumor activity of yogurt componentes. J Food Prot, Vol 46: 8-11.
- Matsuzaki T. (1998). Inmunomodulation by treatment with Lactobacillus casei strain Shirota. Int J Food Microbiol. 26; 41 (2): 133-40.
- Challa A, Rao D, Chawan C, Shackerlford L. (1997). Bifidobacterium longum and lactulose suppress azoxymethane-induced colonic aberrant crypt foci in rats. Carcinogenesis. 18:517-21.

