

NUTRASIEEN100

JULIO DE 2022 / NÚMERO 1 / VOLUMEN 1

01

MICROBIOTA INTESTINAL

NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN INTEGRAL

NUTRASIEEN100

REVISTA

02
¿POR QUÉ ES TAN
IMPORTANTE LA
MICROBIOTA INTESTINAL
PARA LA SALUD?

02
¿QUÉ ES EXACTAMENTE
LA MICROBIOTA?

03
¿POR QUÉ DESEMPEÑA
LA MICROBIOTA
INTESTINAL UNA
FUNCIÓN TAN
IMPORTANTE PARA
NUESTRA SALUD?

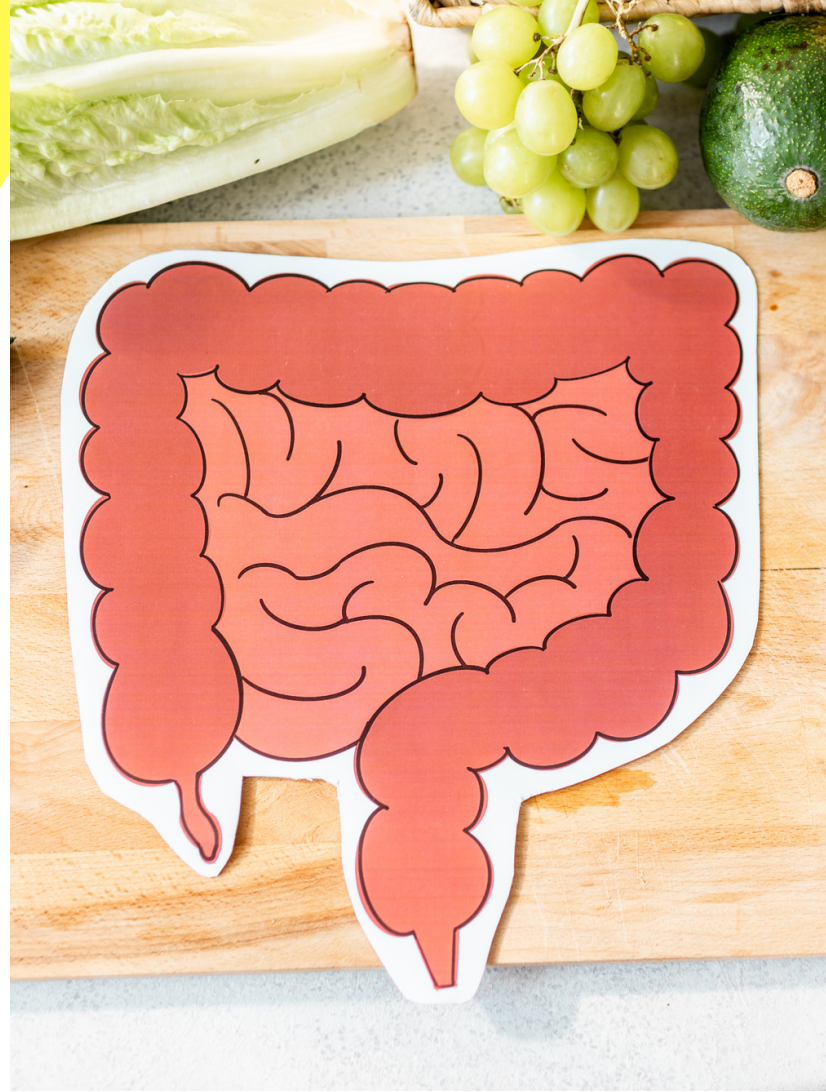
04
¿CÓMO PODEMOS
CUIDAR NUESTRA
MICROBIOTA?

05
¿QUÉ RECOMIENDA
NUTRASIEEN100?

CONTENIDO

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE LA MICROBIOTA INTESTINAL PARA LA SALUD?

En nuestros intestinos viven trillones de bacterias que ejercen efectos fascinantes sobre el cuerpo humano. Tratemos de comprender cómo funciona nuestra microbiota intestinal y por qué debemos cuidar de ella.



¿QUÉ ES EXACTAMENTE LA MICROBIOTA?

Es probable que haya oído hablar de la “flora intestinal”. Pues bien, su nombre científico es “microbiota intestinal”. Se compone de trillones de microorganismos que viven en nuestros intestinos tales como bacterias, virus, hongos (entre

otros, levaduras) e incluso parásitos.

Por cierto, “microbiota” y “microbioma” son dos palabras que a menudo se usan indiferentemente aunque tienen significados ligeramente distintos: mientras que la microbiota se refiere básicamente a los microorganismos individuales y responde a la pregunta “¿quién está allí?”, el microbioma se refiere a su genoma, a “lo que llevan dentro” y responde a la pregunta “¿qué hacen?” o “¿cuál es su función?”

La microbiota intestinal puede considerarse como un órgano funcional del cuerpo humano. Trabaja en estrecha colaboración con los intestinos y tiene cuatro funciones importantes:

1) **Favorece la digestión:** ayudando las células intestinales a absorber nutrientes (azúcares, aminoácidos, vitaminas...) o a fermentar una pequeña parte de los alimentos. Estos procesos de fermentación producen gas y numerosos metabolitos tales como ácidos grasos de cadena corta que constituyen un auténtico “combustible” para las células del colon.

2) Desempeña una función importante en la maduración del aparato digestivo:

por su intervención activa en la producción de moco gastrointestinal, la irrigación de las células intestinales y la actividad enzimática de la mucosa.



3) Funciona como una barrera: contra patógenos y toxinas. Además, ciertas bacterias liberan moléculas antimicrobianas contra bacterias patógenas, mientras que otras estimulan la producción de moco, protegiendo las células intestinales de los

¿POR QUÉ DESEMPEÑA LA MICROBIOTA INTESTINAL UNA FUNCIÓN TAN IMPORTANTE PARA NUESTRA SALUD?

ataques y evitando efectos nocivos sobre el cuerpo.

4) Tiene un papel defensivo: en el desarrollo del sistema inmunitario humano. Las bacterias de la flora intestinal participan en la maduración y la activación de las células del sistema inmunitario intestinal, que nos protege de los ataques de patógenos (bacterias y virus).

El intestino es el principal reservorio de células inmunes del cuerpo. A su vez, el sistema inmunitario influye en la composición y diversidad de la microbiota.



¿CÓMO PODEMOS CUIDAR DE NUESTRA MICROBIOTA?

PODEMOS EJERCER UNA INFLUENCIA DIRECTA EN ELLA

Ahora conoce el papel central que desempeña la microbiota intestinal en la salud humana. Entonces, ¿cómo podemos cuidar de nuestra propia microbiota?

Numerosos estudios científicos se han interesado en la manera de evitar cualquier perturbación de su composición y mantenerla equilibrada lo mejor posible.

1) Dieta: la diversidad y la calidad de los

alimentos que ingerimos contribuyen al equilibrio de nuestra microbiota intestinal. Por otro lado, una dieta desequilibrada puede afectar la composición de nuestra microbiota intestinal y provocar ciertas enfermedades. ¡Es muy importante saber qué tipos de alimentos tienen efectos beneficiosos o negativos para mantener nuestro intestino en forma!

2) Probióticos: los probióticos son microorganismos vivos que, si se administran en cantidades adecuadas, producen efectos beneficiosos en la salud del huésped.

3) Prebióticos: los prebióticos son fibras alimentarias no digeribles específicas que mejoran la salud. Los microorganismos beneficiosos de la microbiota del huésped los utilizan de manera selectiva.

¿QUÉ RECOMIENDA NUTRASIEEN100?

NUTRAFIBRA

Es fibra de origen 100% natural.

Contiene: Piña, nopal, linaza, chía, brócoli, avena. Sin azúcar añadida.

Es una buena fuente de fibra por el concentrado de frutas y verduras naturales.



NUTRACOMPLEX

Contiene: Cúrcuma, brócoli, zinc, vitamina D, ajo negro.

Refuerza tu sistema inmunológico, es un excelente antioxidante por sus ingredientes, favorece la digestión y beneficia la absorción de nutrientes.



Cápsula vegana llena de SUPERFOODS.



PROBIÓTICOS Y PREBIÓTICOS

Es un complejo de probióticos (Lactobacillus) y complejo de prebióticos (espirulina de agave). Alimenta tu flora intestinal y mejora el sistema digestivo, ideal para personas con síndrome de intestino irritable.