

# EL SISTEMA INMUNOLÓGICO Y LA MICROBIOTA INTESTINAL

## ¿QUÉ ES LA MICROBIOTICA?

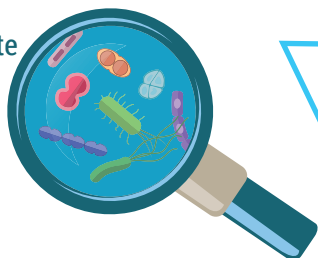
“Comunidades de microorganismos que habitan en forma estable en un sitio anatómico y que interactúan entre sí, autorregulando su concentración numérica y dinámica metabólica, la que puede influir en el estado de salud o enfermedad del huésped”.



La microbiota gastrointestinal está compuesta por **10<sup>4</sup> microorganismos o bacterias** desde el estómago hasta el colon, y comprende más de 500 especies. Ésta se adquiere desde el momento del nacimiento.

Las bacterias se relacionan con nuestra salud ya que estimulan el **sistema inmune**, protegen al organismo contra patógenos y ayudan a la digestión.

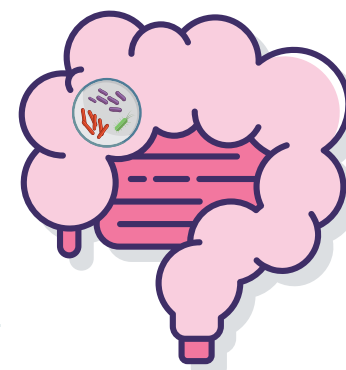
La microbiota se puede regular con el consumo de **microorganismos beneficiosos** y así mantener un equilibrio e incluso prevenir enfermedades. ¿Sabías que la microbiota intestinal de una persona sana es diferente que la de una enferma?



## PROBIÓTICO

“Microorganismos vivos que, administrados en forma adecuada, confieren beneficios al huésped”. (FAO OMS)

El 70% del sistema inmune se encuentra en el **intestino**. Los nutrientes influyen el sistema inmune de forma directa e indirecta (a través de la microbiota intestinal).



El uso indiscriminado de **antibióticos** puede favorecer el crecimiento de microorganismos patógenos.

El consumo diario de **probióticos** ayuda al **equilibrio** de bacterias benéficas en el intestino y a mejorar la salud digestiva.

## PROBIÓTICOS

Modifican la microbiota intestinal, compiten por la adherencia en la mucosa y el epitelio, refuerzan la barrera epitelial y modulan el sistema inmune.



## Y SISTEMA INMUNE

La microbiota intestinal es imprescindible para el mantenimiento de la homeostasis y la salud del huésped.