



¿QUÉ SON Y PARA QUÉ SIRVEN LOS PROBIÓTICOS Y PREBIÓTICOS?

Los **Prebióticos** son nutrientes no digeribles, los cuales son utilizados como **fuentes de energía** para las bacterias benéficas que viven naturalmente en nuestro intestino grueso. A menudo los prebióticos son conocidos como “fibra fermentable”

Los **Probióticos**, en cambio, son alimentos o concentrados que **contienen** a estas bacterias benéficas.

Existe evidencia de que los **probióticos** pueden ayudar a mantener una **óptima salud intestinal** y a **potenciar el sistema inmune**.

¿ DONDE LOS PODEMOS ENCONTRAR?

Los probióticos se encuentran en alimentos lácteos fermentados, tales como el **yogurt** y **kéfir** , mientras que los prebióticos se encuentran principalmente en alimentos altos en fibra, tales como ciertas frutas, verduras y granos. Fuentes importantes de prebióticos incluyen: la **avena**, **legumbres**, la **miel**, entre otros.

Por otra parte, tanto probióticos como prebióticos son añadidos a algunos alimentos y también se encuentran disponibles como suplementos alimenticios.

