

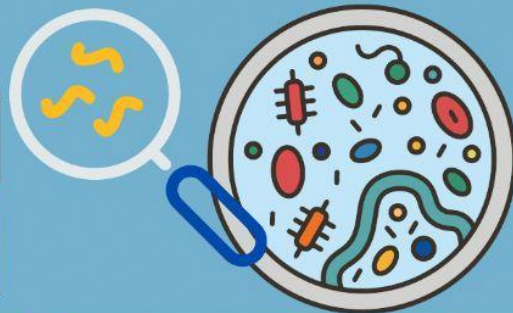
Microorganismos beneficiosos en los alimentos

Probióticos

Prebióticos

Bifidobacterias

Lactobacilos



Ejemplos:
**Ajo, cebolla,
espárragos,
rabano,
avena, nueces.**



Son alimentos que incrementan la cantidad de bacterias saludables del colón.

Son microorganismos vivos que administrados en cantidades adecuadas son beneficiosos para la salud.



Ejemplos:
**Yogurt,
vinagre,
curtidos,
queso fresco.**

Se reparten entre el sistema digestivo, urinario y genital; ayudan a regenerar flora intestinal; y previene infecciones relacionadas con el colon, el estómago y el tracto urinario.



Se encuentra en el intestino, ayudan a que el organismo absorba nutrientes; protegen frente a diarreas o colitis ulcerosas y estimulan el sistema inmunológico.