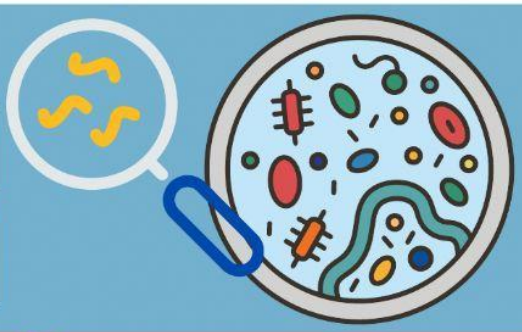
Microorganismos
beneficiosos en los alimentos

Probióticos

Prebióticos

Bifidobacterias

Lactobacilos



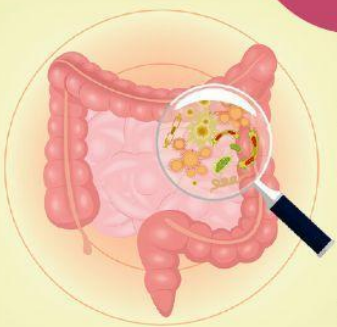
Ejemplos:
Ajo, cebolla, esparragos, rabano, avena, nueces.

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.

LIVEWORKSHEETS