

¿QUÉ SON LOS PROBIÓTICOS?

¿Qué papel tienen en el buen equilibrio de la microbiota?

En plena forma para actuar: ¡los microorganismos muertos no son probióticos!

Los probióticos son **microorganismos vivos** que, cuando se **administran** en la **cantidad correcta**, resultan **beneficiosos** para la salud del que los toman.

Por vía oral o local (por ejemplo, cutánea, vaginal...).

Ni más ni menos de los necesarios, la cantidad justa para actuar con eficacia.

Es decir, tienen un efecto beneficioso demostrado en la salud de la persona que los toma.

1 ¿Qué son los microorganismos que se utilizan como probióticos?

Bacterias

por ejemplo, bifidobacterias
Bifidobacterium

por ejemplo, lactobacilos
Lactobacillus

Levaduras

por ejemplo, *Saccharomyces*

Para identificarlos, tienen un nombre en latín compuesto por:

por ejemplo, **GÉNERO** *Lactobacillus* **ESPECIE** *acidophilus* **CEPA** XYZ123 (que los convierte en únicos)



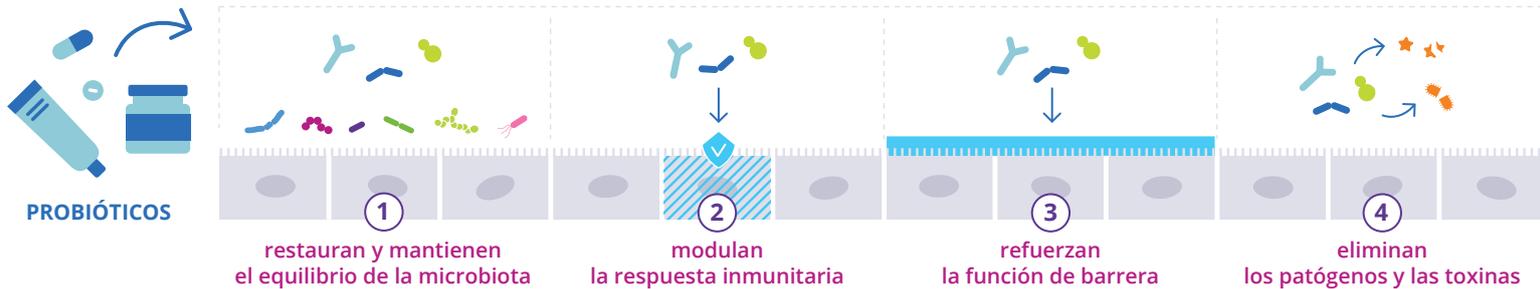
2 No confundir probiótico con...



3 ¿En qué casos resultan útiles?



4 ¿Cómo actúan en nuestro organismo?



5 ¿Cómo se crean?

Un ejemplo de fabricación

