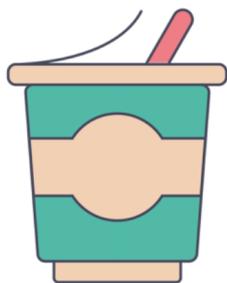


El mundo de los “bióticos”

La microbiota intestinal, que tiene un papel esencial en la salud humana mediante la actividad local y sistémica, puede modificarse a través del consumo de medicamentos, el estilo de vida, la alimentación y diferentes intervenciones dietéticas, incluyendo determinados alimentos (fermentados), regímenes ricos en fibra y productos bióticos.

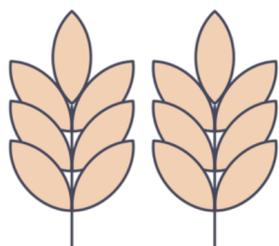


PROBIÓTICO¹

- Medicamentos de venta con receta, medicamentos de venta libre, yogures, complementos alimenticios
- Microorganismos vivos

Microorganismos vivos que, administrados en las cantidades adecuadas, confieren un beneficio para la salud del huésped.¹ Los mecanismos implicados varían dependiendo de cada cepa específica. Sus efectos más comunes son la **inhibición de patógenos** y la **producción de metabolitos o enzimas útiles**, entre otros.

Como *Bifidobacterium animalis* subsp. *lactis* XYZ.



PREBIÓTICO²

- Cereales integrales, frutas, verduras y alimentos ricos en fibra, complementos alimenticios
- Alimento para los microorganismos benéficos del intestino

Sustrato que es utilizado selectivamente por los microorganismos del huésped generando un beneficio para la salud.² Los prebióticos actúan potenciando los microorganismos benéficos como *Lactobacillus* y/o *Bifidobacterium* spp. Han demostrado efectos positivos en el **tracto gastrointestinal, el cardiometabolismo, la salud mental y la integridad ósea, entre otros**.

Como la inulina, los *galactooligosacáridos* y los *fructooligosacáridos*.



SIMBIÓTICO³

Existen dos tipos de simbióticos:

- Mezcla de probiótico + prebiótico
- Un microorganismo vivo y un sustrato para su crecimiento

Una mezcla constituida por microorganismos vivos y sustrato(s) utilizado(s) selectivamente por los microorganismos del huésped con un beneficio para la salud del huésped.³ Los simbióticos pueden ser “**complementarios**” o “**sinérgicos**”. Un simbiótico complementario consta de **un probiótico y un prebiótico que trabajan de forma independiente para lograr uno o más beneficios para la salud**. En el caso del **simbiótico sinérgico, los componentes están diseñados para trabajar juntos, y el sustrato es utilizado selectivamente por el microorganismo coadministrado**.

Como Inulina + *Bifidobacterium animalis* subsp. *lactis* XYZ.



POSTBIÓTICO⁴

- Medicamentos con receta, medicamentos de venta libre, complementos alimenticios, leches infantiles
- Microorganismos inactivados deliberadamente, componentes celulares microbianos y metabolitos microbianos

Preparación de microorganismos inanimados, componentes de células microbianas y metabolitos de células microbianas que pueden ayudar a mejorar o preservar la salud.⁴

Los postbióticos han demostrado tener efectos benéficos en enfermedades gastrointestinales y diarreas asociadas en estudios clínicos controlados. Actúan modulando la microbiota residente, mejorando las funciones de la barrera epitelial y regulando las respuestas inmunitarias locales.

Los postbióticos pueden influir en la salud humana más allá del tracto gastrointestinal, modulando las respuestas inmunitarias y metabólicas sistémicas, así como la señalización a través del sistema nervioso.

Como *Lactobacillus* LB y su medio de cultivo fermentado, *Lactobacillus casei* y *Bifidobacterium bifidum*.⁴