

Probióticos y prebióticos: no son lo mismo

Se confunden a menudo, pero son cosas distintas: los probióticos son microorganismos vivos beneficiosos, y los prebióticos son el 'alimento' de esos microorganismos. Juntos cuidan la microbiota.

QUÉ SON



Probióticos

Microorganismos vivos que pueden aportar beneficios.



Prebióticos

Fibras que alimentan a las bacterias buenas.



Ejemplos de probióticos

Yogur, kéfir y otros fermentados.



Ejemplos de prebióticos

Ajo, cebolla, puerro, legumbres, avena.



Simbióticos

Combinación de ambos en un mismo producto.



Trabajan juntos

Los prebióticos ayudan a que prosperen los probióticos.

Regla sencilla para no confundirlos: los probióticos son 'los bichos buenos' y los prebióticos son 'su comida'. La mejor estrategia para la microbiota es una dieta rica en fibra y variada, más que depender de suplementos.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.

Cómo cuidar la microbiota

Estas orientaciones generales ayudan a cuidar la microbiota con la alimentación.

ORIENTACIONES GENERALES



Mucha fibra

El mejor prebiótico natural.



Variedad vegetal

Muchas plantas distintas a la semana.



Fermentados

Yogur, kéfir y chucrut como fuente de probióticos.



Ajo, cebolla, puerro

Alimentos prebióticos por excelencia.



Suplementos con criterio

Solo cuando están justificados.



Menos ultraprocesados

Empobrecen la microbiota.

Esta ficha es divulgativa. Los suplementos de probióticos tienen usos concretos y deben valorarse individualmente. La base para una microbiota sana es una dieta variada y rica en fibra.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.