redNutribiota

LA IMPORTANCIA DE CUIDAR TU MICROBIOTA

¿Sabés qué es la microbiota?

Es el conjunto de microorganismos que habitan nuestro cuerpo.

Funciones:

- Digestión y metabolismo de nutrientes.
- Desarrollo del sistema inmune.
- Protección de patógenos.
- Síntesis de vitaminas (K complejo B) importantes para la coagulación y metabolismo.

Los microorganismos deben estar en equilibrio y cumplir con sus funciones para ayudar a mantener nuestra salud.

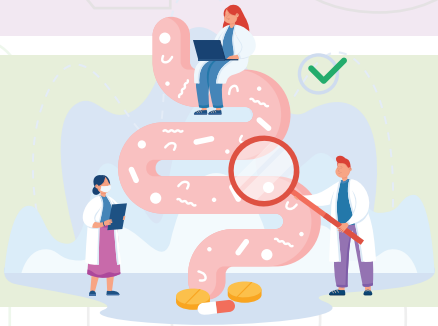
Probióticos

Microorganismos vivos que, administrados en cantidades adecuadas confieren beneficios para la salud.

Se recomienda diariamente al menos mil millones de unidades formadoras de colonias (UFC).

ALIMENTOS	SUPLEMENTOS
Presentes en alimentos como los lácteos fermentados (yogures, leche, quesos), vegetales fermentados, aceitunas, chucrut, soja y cereales, productos cárnicos y pescados fermentados como así en algunas bebidas como la kombucha.	-Identificación de la cepa (Género/especie/subespecie) y sus concentraciones. -Seguridad / inocuidad.
NO DECLARAN LA CONCENTRACIÓN DE PROBIÓTICOS Y EN ALIMENTOS CASEROS ADEMÁS SE DESCONOCEN LAS CEPAS FERMENTADAS.	CONTIENEN LA CANTIDAD RECOMENDADA DE MICROORGANISMOS PROBIÓTICOS

Los desequilibrios en la microbiota o disbiosis pueden atribuirse a hábitos de vida poco saludables como una dieta inadecuada, estrés, falta de actividad física, así como factores externos como la contaminación, exposición a sustancias tóxicas y consumo de diversos fármacos como antibióticos.



Código Alimentario Capítulo XVII Alimentos de régimen o dietéticos Artículo 1389 - (Resolución Conjunta SPReI N° 261/2011 y SAGyP N° 22/2011).
Van Hul M, Cani PD, Petitfils C, De Vos WM, Tilg H, El-Omar EM. What defines a healthy gut microbiome? Gut. 2024 Oct 7;73(11):1893-1908. doi: 10.1136/gutjnl-2024-333378. PMID: 39322314; PMCID: PMC11503168.
Shanahan F, Ghosh TS, O'Toole PW. The Healthy Microbiome-What Is the Definition of a Healthy Gut Microbiome? Gastroenterology. 2021 Jan; 160(2):483-494. doi: 10.1053/j.gastro.2020.09.057. Epub 2020 Nov 27. PMID: 33253682.
National Institutes of Health – Dietary Supplement Fact Sheets – Probiotics Revisión Noviembre 2022.

redNutribiota