

¿Qué son los probióticos?

Todo el mundo tiene bacterias (gérmenes) buenas y malas viviendo dentro del cuerpo. A veces, no tenemos suficientes bacterias buenas para mantenernos sanos y necesitamos más. Los probióticos son bacterias vivas que ayudan a mantener el cuerpo sano. Vienen en pastillas y en algunos alimentos. Pueden ayudar con la salud del estómago, la salud vaginal y muchos otros problemas de salud.

¿Qué alimentos tienen probióticos?



Yogur

Un alimento espeso, ácido y dulce; ideal para comer como tentempié con frutas o frutos secos



Chucrut

Repollo encurtido que produce bacterias; sabe muy bien en sándwiches



Kimchi

Verduras encurtidas con especias; pueden comerse solas, en sándwiches o en platos salteados



Kombucha

Una bebida a base de té efervescente que viene en muchos sabores



Kéfir

Una bebida líquida parecida al yogur hecha de bacterias buenas cultivadas en la leche



Miso

Un condimento japonés elaborado con soja y usado en sopas

¿Debo tomar una pastilla de probióticos?

Algunas personas pueden tomar pastillas de probióticos de forma segura y otras no. Hable con su nutricionista y su médico para ver si es seguro tomar probióticos. Su nutricionista puede indicarle qué tipo comprar si decide tomarlos.

Hable con su nutricionista de CHN si tiene más preguntas.