

# FIBRA DIETÉTICA Y MICROBIOTA

## ¿Cómo educan a nuestro sistema inmune?

El consumo adecuado de fibra dietética brinda beneficios a la salud intestinal, la integridad de la barrera intestinal y la composición de la microbiota.<sup>1</sup>

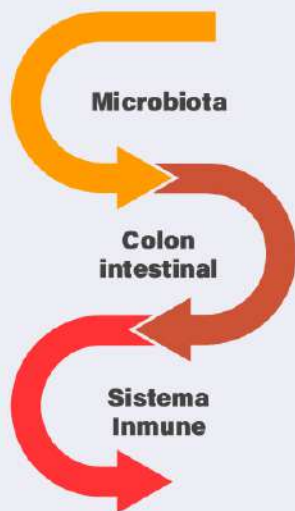
### Tracto gastrointestinal (TGI) →



**Considerado el órgano inmunitario más grande del cuerpo humano**

- ✓ Alberga el 70% de todo el sistema inmunológico
- ✓ Residen aproximadamente el 80% de las células plasmáticas responsables de la producción de anticuerpos IgA<sup>2</sup>

**El desarrollo de la microbiota intestinal y el sistema inmunológico es concomitante.<sup>3</sup>**



**Simbiontes beneficiosos generalmente controlan la expansión de patobiontes induciendo respuestas inmunitarias.<sup>4</sup>**

**Disbiosis**

**Consumir alimentos ricos en fibra incrementan la calidad de microbiota intestinal<sup>1</sup>**

### La fibra contribuye a...<sup>5</sup>

- ✓ Mantener la integridad de la barrera intestinal
- ✓ Inmunoregulación
- ✓ Aumentar la proliferación de células inmunológicas
- ✓ Aumentar la producción de citocinas antiinflamatorias
- ✓ Disminuir la inflamación colónica

### Fibras prebióticas<sup>5,6</sup>

**Fermentación bacteriana<sup>5,6</sup>**



**Ácidos grasos de cadena corta (AGCC):**

**¿Sabías que los AGCC son el puente que conecta a la microbiota y el sistema inmunológico?<sup>5,6</sup>**

**Regulación de respuesta inflamatoria<sup>5,6</sup>**

**Recomendaciones prácticas para reforzar el sistema inmunológico por medio de la microbiota intestinal:<sup>5,6</sup>**

- ✓ Promover las dietas basadas en plantas
- ✓ Aumentar el consumo de frutas y verduras, así como granos enteros, cereales altos en fibra y prebióticos.
- ✓ Recomendar alimentos fortificados
- ✓ Asegurar el consumo de distintos tipos de fibra, como las fibras prebióticas (fibra soluble de maíz,  $\beta$ -glucano, inulina, fructo-oligosacáridos); las fibras solubles (polidextrosa, pectinas, gomas, mucílagos, algunas hemicelulosas, oligosacáridos, polioles) y las fibras insolubles (lignina, celulosa, algunas hemicelulosas, almidón resistente).