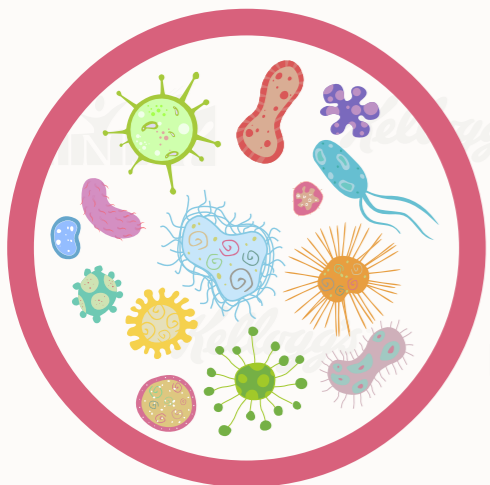


¿Qué es?

Es el conjunto de microorganismos que viven en el intestino humano.



El intestino humano alberga aproximadamente **100 trillones** de microorganismos.

Como la huella digital la microbiota en cada persona es **diferente**.





Sus Funciones:

 **NUTRICIÓN**
Producen:

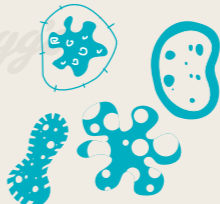
 Ácidos grasos.

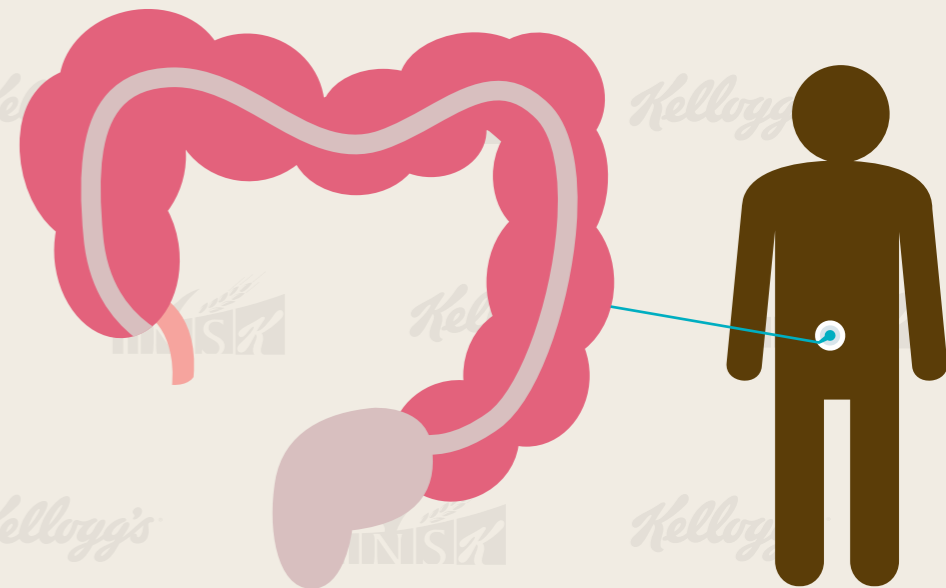
 Vitamina **K**.

 Vitamina **D** y Calcio.


 Hierro y Magnesio.


 **DEFENSA**
Protección:


 Frente a invasión por microorganismos extraños.



¿Cómo mantener una microbiota intestinal saludable?

 Respetar horarios de comidas.

 Consumir alimentos ricos en fibra.
(Ej. cereales integrales, frutas y verduras)

 Tomar suficiente agua.

 Consumir alimentos ricos en probióticos.
(Ej. yogurt y queso)

Para más información consulta: www.insk.com

 facebook.com/inskmx |  [@inskmx](https://twitter.com/inskmx)

Referencia: Guarner, F. Papel de la flora intestinal en la salud y en la enfermedad. Nutr. Hosp. [online]. 2007, vol.22, suppl.2, pp. 14-19. M.E. Icaza-Chávez, (2012) Microbiota intestinal en salud y enfermedad Rev Gastroenterol Mex.;77(Supl.1):23-5 - Vol. 77

Este material fue desarrollado por el INSK y puede contener información y/o propiedad intelectual de terceros, por lo que su alteración y/o modificación total o parcial está estrictamente prohibida.