



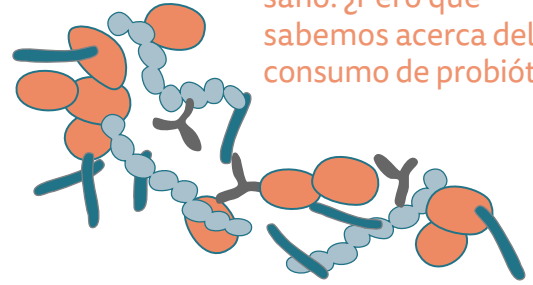
# Probióticos para personas sanas

Seguir una dieta nutritiva, hacer actividad física con regularidad, mantener un peso saludable, reducir el estrés y dormir lo suficiente: estas acciones pueden ayudarle a mantenerse sano. ¿Pero qué sabemos acerca del consumo de probióticos?

## Los probióticos pueden ayudarte a mantenerte sano.

**Ningún probiótico tendrá todos estos beneficios, pero ciertos probióticos pueden:**

- Ayudar al sistema inmunológico
- Disminuir las infecciones respiratorias, intestinales, vaginales y del tracto urinario
- Aliviar algunos síntomas intestinales (diarrea, estreñimiento e hinchazón)
- Aliviar los cólicos infantiles
- Favorecer una barrera intestinal eficaz
- Ayudar a controlar los síntomas del síndrome del intestino irritable
- Ayudar a controlar los niveles de colesterol moderadamente elevados



## ¿Está tomando antibióticos?



El consumo de probióticos podría ayudar a reducir los efectos secundarios, como la diarrea, y a estabilizar la microbiota intestinal.

## Ciencia emergente

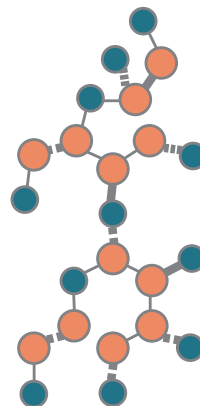
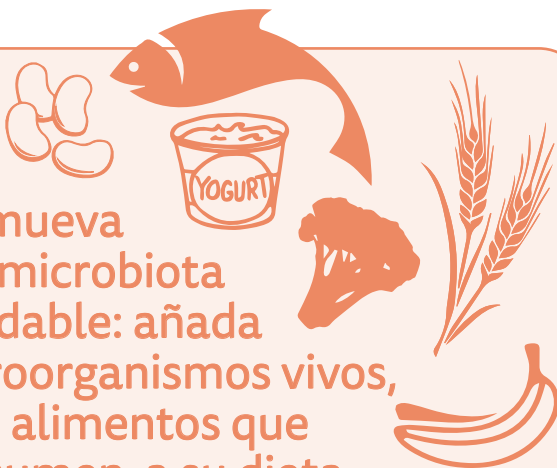
Investigaciones recientes sugieren que ciertos probióticos pueden ayudar con algunos síntomas psicológicos, como el estrés, la ansiedad, la depresión y mejorar el estado de ánimo.



## Promueva una microbiota saludable: añada microorganismos vivos, y los alimentos que consumen, a su dieta

El consumo de microbios vivos puede ayudar a que su sistema inmunológico se desarrolle adecuadamente y a mantener una microbiota robusta a medida que envejece. Incluya como parte de su dieta saludable:

- Alimentos fermentados que contengan microorganismos vivos
- Alimentos que contengan probióticos
- Prebióticos y fibras, que pueden alimentar a sus microorganismos



Los probióticos no son una "cura para todo" y no es necesario tomarlos para estar sano. Pero pueden ayudarle incluso si está razonablemente sano. Los probióticos tendrán diferentes beneficios: busque un producto con estudios que respalden el beneficio que desea.



Para más información visite [ISAPPscience.org](https://www.ISAPPscience.org) o siganos en Twitter [@ISAPPscience](https://twitter.com/ISAPPscience)