

# PROBIÓTICOS



DISTRIBUIDA GRATUITAMENTE  
EN [WWW.PROBIOTICO.CL](http://WWW.PROBIOTICO.CL)

**TODO LO QUE  
NECESITAS  
SABER**

**CONSEJOS  
FLORA  
INTESTINAL**

**TE EXPLICAMOS QUÉ SON  
LOS PROBIOTICOS**

**¿CUÁNTOS PROBIÓTICOS  
DEBO CONSUMIR?**

**¿CUÁLES SON LOS MEJORES  
ALIMENTOS FERMENTADOS?**

**CUIDA TU SALUD INTESTINAL NATURALMENTE**



## Contenido

- 1) ¿Qué son los probióticos?
- 2) Alimentos Fermentados
- 3) ¿Cómo funcionan los probióticos?
- 4) La Flora Intestinal
- 5) Beneficios de los probióticos
- 6) Regulación y ley para los probióticos
- 7) Cantidad recomendada de probióticos a consumir
- 8) Dieta Probiótica (4 semanas)

Comparte con cariño esta guía por WhatsApp a tus contactos que quieran cuidar su salud intestinal haciendo clic en el ícono o aquí.



**IMPORTANTE:** Considere siempre consultar a profesionales de la salud antes de consumir suplementos alimenticios si padece de algún problema de salud. El consumo de probióticos o de cualquier otro alimento funcional no debe entenderse como el reemplazo de una dieta sana y equilibrada, ni como un tratamiento terapéutico o farmacológico que reemplace lo prescrito por su médico. Él siempre tendrá la última palabra.

PROBIÓTICO DE 10 CEPAS Y FIBRA PARA TU SALUD DIGESTIVA

# Probio

series

## digestive

AYUDA AL BALANCE  
DE TU FLORA INTESTINAL



# ¿QUÉ SON LOS PROBIÓTICOS?

## LOS PROBIÓTICOS SON LA POLICÍA DEL INTESTINO. DECIDEN QUIÉN SE QUEDA Y QUIÉN SE VA.

SON QUIENES REGULAN LA FLORA INTESTINAL

Los Probióticos son los guardianes del intestino. Son bacterias buenas que viven naturalmente en nuestro cuerpo y que nos ayudan en la digestión, nutrición y a fortalecer las defensas para evitar enfermedades.

Técnicamente, los probióticos son microorganismos vivos que pueden otorgar beneficios en el hospedero cuando son consumidos en adecuadas cantidades (OMS, 2001). Estos se pueden obtener a partir de yogurt, alimentos fermentados y suplementos alimenticios principalmente. Aunque la palabra “microorganismos” y “bacterias” tiene una mala fama culturalmente, porque solo se asocia con enfermedades, hay microorganismos que son BUENOS (probióticos). Algunas bacterias ayudan a digerir alimentos, destruyen células causantes de enfermedades o producen vitaminas.



De hecho, los microorganismos presentes en productos con probióticos son los mismos o son similares a los microorganismos que encontramos naturalmente en nuestros cuerpos.



## NO TODOS LOS ALIMENTOS FERMENTADOS SON PROBIÓTICOS. ALGUNAS LEVADURAS PRODUCEN GASES QUE TE HARÁN SENTIR HINCHAZÓN.

Apuesto que no lo sabías, pero los alimentos fermentados nos han acompañado desde siempre en la historia de la humanidad. Alimentos como el yogur, el queso, la cerveza y el pan son algunos ejemplos de alimentos fermentados, pero NO TODOS son probióticos.

Los alimentos fermentados son sometidos a procesos mediante microorganismos que cambian sus propiedades, como por ejemplo, transforman los azúcares en alcohol, en el caso de la cerveza. También transforman la lactosa en ácido láctico en el caso del queso y los yogures. Los alimentos fermentados que tienen óptimas propiedades probióticas son aquellos que no son hechos en base a levaduras, ya que estas generan gases en su metabolismo. Si los consumes en exceso, te producirán hinchazón. Algunos alimentos fermentados que NO son probióticos son la cerveza y el pan.



Los alimentos fermentados que SÍ son probióticos son el yogurt, queso, chucrut, kefir y kombucha. Los probióticos pueden contener diferentes tipos de microorganismos, siendo las bacterias de los grupos *Lactobacillus* y *Bifidobacterium* las más comunes. También se utiliza un tipo de levadura, *Saccharomyces boulardii*. Es necesario considerar que los efectos pueden variar dependiendo del tipo de microorganismo presente en el probiótico, además de sus proporciones de cada microorganismo presente en el producto.

**Probio defense ayuda a fortalecer las defensas y a regular el tránsito intestinal en niños y adultos.**

**+** Probio<sup>®</sup>  
defense

**UNA MEDIDA AL DÍA  
MÁS DEFENSAS**

INSTANTÁNEO  
NO TIENE SABOR

Farmacias **KNOP**   
EN TODO CHILE

**\$9.990 / 1 mes**

3,5 BILLONES  
BIOSAMER<sup>®</sup>

Natural  
**Probiogurt**  
Probióticos

**Probiogurt<sup>®</sup>**  
Probióticos  
TRANSFORMA LA LECHE EN YOGURT  
EN TERMO O YOGURTERA  
Sabor yogurt natural

10 LITROS DE YOGURT 4 MAS

Transforma la leche en  
Yogurt + Probióticos

  
probiotico.cl

Farmacias **KNOP**

**RINDE 10 LITROS  
DE YOGURT NATURAL CON PROBIÓTICOS**

**1 x100**

1 porción de Probiogurt  
tiene los probióticos de  
100 yogures normales

**1x100**

BIOSAMER<sup>®</sup> 

Esta información es entregada de forma gratuita por Laboratorio Biosamer y su filial Probiotico.CL (<https://www.probiotico.cl>). Su venta está prohibida. Los consejos que aquí se muestran son basados en evidencia científica y son redactados por Profesionales y Científicos. Esta guía reúne consejos e información validada para personas sanas y se limita a fomentar un estilo de vida saludable. En ningún caso las sugerencias entregadas en este documento son mostradas como acción terapéutica ni reemplazan por ningún motivo las indicaciones de su médico tratante.



# LOS PROBIÓTICOS ACTÚAN DESDE EL INTESTINO

## SE IMPLANTAN Y COMIENZAN A REGULAR LA FLORA INTESTINAL NATURALMENTE.

Los Probióticos son maquinarias celulares activas. Están vivos y siempre están trabajando. A diferencia de las vitaminas y minerales que son agentes QUÍMICOS, los probióticos son microorganismos naturales que trabajan continuamente en el intestino.

### ¿Cómo funcionan los Probióticos?

Diversos estudios han reportado variados efectos en la salud de seres humanos y otros mamíferos, dependiendo de los tipos de probióticos utilizados en conjunto. En general, se ha observado que los probióticos podrían aportar en muchos aspectos, como cooperar en la mantención de una comunidad saludable de microorganismos, es decir, mantener el equilibrio entre los microorganismos “buenos” y “malos”. También están involucrados en la síntesis de distintos grupos de vitaminas del grupo B y K. Por último, ayudan a estimular el Sistema Inmune.



### ¿Probióticos o Prebióticos?

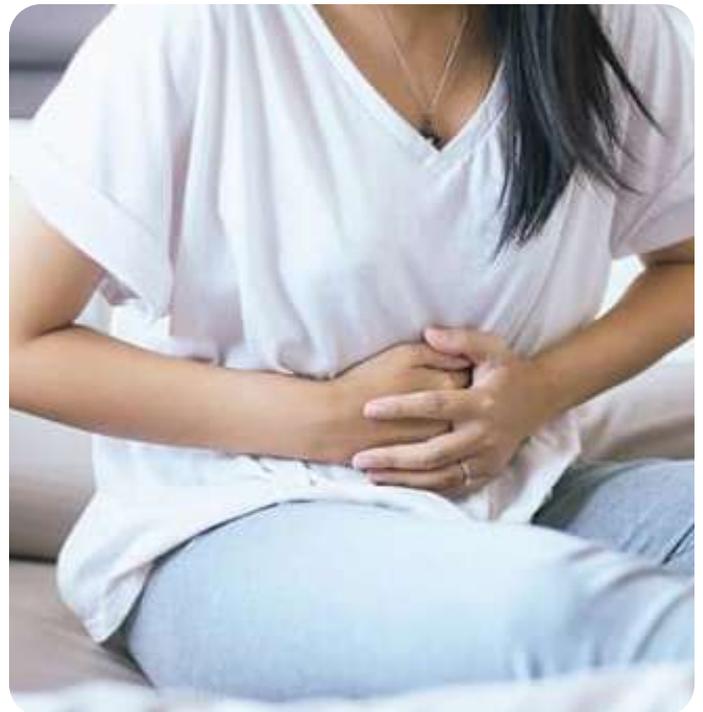
Es probable que también hayas escuchado sobre los **prebióticos**. Estos compuestos no son lo mismo que los **probióticos**, ya que son componentes no digeribles encargados de estimular el crecimiento o la actividad de los probióticos. En términos simples, los PREbióticos corresponden al alimento de los PRObióticos.

# FLORA INTESTINAL

LA FLORA INTESTINAL ES EL CONJUNTO DE TODAS LAS BACTERIAS QUE VIVEN EN NUESTRO INTESTINO.

**¡CUIDADO!** PUEDE ESTAR DESBALANCEADA.

Microbiota (o Flora) corresponde a la comunidad de microorganismos que vive tanto en el interior como el exterior de nuestros cuerpos. Dado que se ha apreciado que la composición de la microbiota está relacionada con algunas enfermedades o con personas saludables, es que se sugiere el consumo de Probióticos para equilibrar la comunidad microbiana. Existe una microbiota específica en nuestros cuerpos conocida como Flora intestinal o Microbiota intestinal. Corresponde a la comunidad de microorganismos alojados en nuestro intestino delgado e intestino grueso, quienes están encargados de trabajar en el proceso de digestión.



La hinchazón es uno de los síntomas más comunes de una flora intestinal desbalanceada

## PROBIÓTICOS PARA LA DIGESTIÓN

[CLIC PARA SABER MAS](#)



Algunas afecciones generan desequilibrios en la flora intestinal (por ejemplo, la desaparición de un grupo importante de microorganismos, como en el caso del uso de antibióticos) y es ahí dónde los probióticos cumplen su importante rol de repoblación y/o equilibrio de la comunidad de microorganismos presentes en la Flora Intestinal.



## LOS BENEFICIOS DE LOS PROBIÓTICOS SON MÚLTIPLES Y SON LA REVOLUCIÓN EN SALUD NATURAL.

Existen estudios que han encontrado potenciales beneficios en el tratamiento o la prevención de enfermedades como: diarrea (ya sea causada por uso de antibióticos, por tratamientos contra el cáncer, por viajes); síndrome de colon irritable; colitis ulcerosa; enfermedad de Crohn; úlceras por *Helicobacter pylori*; infecciones vaginales; infecciones del tracto urinario; cáncer a la vejiga; infecciones del tracto digestivo causadas por *Clostridium difficile*; reservoritis o pouchitis; eccema en infantes. Dentro de los principales beneficios asociados a la administración de probióticos se encuentran:

Prevención y tratamiento de diarreas infecciosas (rotavirus en infantes) y propias al consumo de antibióticos. El microorganismo probiótico (por ejemplo, ciertas cepas de *Saccharomyces boulardii*, *Lactobacillus casei* y *Lactobacillus rhamnosus*) invade la superficie mucosa intestinal que ha quedado desierta, atenuando con ello los síntomas de la falta de flora intestinal y facilitando la recolonización por los microorganismos autóctonos.



### PROBIÓTICOS PARA LA MUJER

CLIC PARA SABER MAS



Disminución de la intolerancia a la lactosa: *Streptococcus thermophilus* y *Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus* contribuyen a la degradación de lactosa y de este modo impiden que llegue al intestino grueso sin digerir y origine flatulencia, distensión abdominal, diarrea, entre otras sintomatologías.

# LOS PROBIÓTICOS TAMBIÉN AYUDAN A MEJORAR LAS DEFENSAS, BAJAR EL COLESTEROL Y DISMINUIR ALERGIAS.

La Reducción de los síntomas de la inflamación intestinal esta íntimamente relacionados con los daños en la función de la barrera de la mucosa intestinal. La capacidad de ciertos probióticos en su mantenimiento y restitución (diferentes cepas de *Streptococcus thermophilus*, *Lactobacillus* y *Bifidobacterium*) hace que sea adecuado su consumo para ayudar a atenuar la sintomatología de enfermedades como la colitis ulcerosa o la pouchitis. Además, ayudan a disminuir los niveles de colesterol, por disminución de la concentración plasmática de LDL y colesterol total.

## PROBIÓTICOS PARA LAS DEFENSAS

CLIC PARA SABER MAS



Modulación del sistema inmune: reducen la severidad de los síntomas y previenen algunos procesos alérgicos, asma, dermatitis atópica, etc., estados que se caracterizan por una reacción de hipersensibilidad mediada por mecanismos inmunológicos.

Los beneficios proporcionados por la ingesta de probióticos requieren de su uso regular y de que el probiótico elegido sea el ideal para el estado patológico a tratar.

Como se ha mencionado anteriormente, se requieren estudios con evidencia científica probada para poder atribuir a una cepa específica los beneficios terapéuticos determinados.



## REGULACIÓN Y LEY PARA LOS PROBIÓTICOS. INFORMACIÓN IMPORTANTE QUE DEBES CONOCER.

En Estados Unidos, la mayoría de los Probióticos comercializados corresponden a suplementos alimenticios, los cuales no requieren la aprobación de la FDA (Food and Drug Administration) para ser comercializados. Los probióticos (acreditados como tales) proceden de los fermentos utilizados en la fermentación de alimentos, siendo fundamentalmente lactobacilos y bifidobacterias, dado que no incluyen cepas patógenas dentro de la especie a la que pertenecen. Estos microorganismos han sido reconocidos como organismos GRAS (Generally Recognized As Safe) y QPS (Qualified Presumption of Safety) por la FDA y la EFSA (European Food Safety Authority).



En Chile, el Instituto de Salud Pública (ISP), recientemente (2018) publicó la Resolución N° 3435, mediante la cual estableció el régimen de control aplicable a los “productos en formas farmacéuticas orales elaborados con *Lactobacillus spp.*, *Bifidobacterium spp.* y otros bacilos específicos”, conocidos como “Probióticos”. Entre los aspectos destacables se encuentran que la finalidad de estos productos corresponde específicamente a contribuir a mantener el equilibrio de la flora intestinal y/o regular el tránsito intestinal y sistema inmune (presente en la Resolución N°860/17). La distribución de este tipo de productos se rige por las disposiciones del Reglamento Sanitario de los Alimentos, D.S. N° 977 de 1996, del Ministerio de Salud.

## ¿CUÁL ES LA CANTIDAD RECOMENDADA DE PROBIÓTICOS QUE SE DEBE CONSUMIR?



La cantidad recomendada de probióticos depende de cada cepa y de cada persona. Sin embargo, es bueno entender que un probiótico que dice tener muchas cepas y mucha potencia no necesariamente es el mejor, ya que los probióticos actúan de forma específica para los distintos problemas que queremos abordar.

Tal cual fue mencionado anteriormente, no existen dosis exactas ya que el efecto generado depende de la cepa utilizada, la afección que se desea tratar, la edad de la persona, la persona, entre otros. Sin embargo, existen dosis mínimas que se deben consumir. Así, en Chile, la Resolución N° 3435 indica que un suplemento alimenticio con Probióticos deberá contener las cepas de bacilos vivos en una cantidad de al menos  $10^7$  UFC (Unidades Formadoras de Colonias) por gramo de producto terminado, hasta el final de su vida útil. Por este motivo, y considerando la posible degradación en función del tiempo, el productor del Probiótico deberá considerar una carga microbiana mayor a  $10^7$  UFC por gramo de producto terminado. Desde 1 billón de UFC (mil millones) en total al día ya es óptimo.



La principal diferencia entre probióticos de alimentos fermentados a los suplementos es la carga microbiana o potencia probiótica. Existen alimentos probióticos naturales como lo son el yogurt, yogurt de pajarito, kombucha, aceitunas y encurtidos, chucrut, kéfir. En estos casos, no se tiene certeza de la carga microbiana, ni del tipo de microorganismos presentes en el alimento. Por su parte, el alimento funcional o suplemento alimenticio cuenta con una alta carga microbiana, además de especificar las cepas presentes en alimento, aprobada por la Autoridad Sanitaria.

FORTALECE LAS DEFENSAS DE TU FAMILIA



**Probio**<sup>®</sup>  
defense



**SU BIENESTAR ES  
LO MÁS IMPORTANTE**