

## ¿Que diferencia hay?

Los **probióticos** son microorganismos vivos, no patógenos que aportan a un individuo beneficios para su salud. Son un ejemplo: las bacterias E.Coli, Bacillus Cereus y las levaduras como Saccharomyces cerevisiae.

Los **prebióticos** son hidratos de carbono no digeribles que estimulan el crecimiento o la actividad de bacterias al colon. Son el substrato energético que favorece el crecimiento de la biota. Se clasifican en oligosacáridos no digeribles, lactulosas y B-glucanos.

Los **simbióticos** son la relación sinérgica entre un pre i un probiótico.

## Aplicaciones terapéuticas

- Patologías intestinales: diarreas, intolerancia a la lactosa, enfermedad intestinal inflamatoria, úlcera gastroduodenal.
- Patologías extra-intestinales: alergias, vaginitis, dislipemias, dietas, deshabitación en lactantes, estrés, piel atópica.

## A tener en cuenta

Todo el mundo puede tomar probióticos, excepto pacientes con el sistema inmunitario deprimido.

Se recomienda acompañar la toma de antibióticos con probióticos (el antibiótico antes de las comidas y el probiótico después)

## ¿Dónde los encontramos?

Los probióticos: en los yogures y lácteos fermentados.

Los prebióticos en la uva, alcachofas, espárragos...

Los simbióticos en los lácteos fermentados.

