

Yogurt y probióticos: aliados de tu sistema inmune



Tu sistema digestivo no solo aprovecha los nutrientes de los alimentos, también cumple un papel clave en el buen funcionamiento de tus defensas.

El intestino tiene mecanismos naturales de defensa que ayudan a protegernos de sustancias dañinas. Entre ellos están las **bacterias “buenas” que forman parte de la microbiota intestinal**, las cuales contribuyen a mantener el equilibrio y aportar beneficios a tu salud¹.

Cuidar tu microbiota intestinal es clave para tu salud. Una **alimentación balanceada con alimentos ricos en fibra y probióticos**, como frutas, verduras, yogurt o kéfir, ayuda a mantener las bacterias buenas de tu intestino en equilibrio^{2,3}.

Puedes encontrar probióticos en alimentos como el yogurt o el kéfir.

Los probióticos pueden traer varios beneficios para tu salud. Ayudan a mantener el equilibrio de tus defensas y estimulan la producción de células que protegen tu organismo, contribuyendo a reducir el riesgo de infecciones^{1,3}.

Recuerda:

Tu sistema de defensas funciona mejor cuando cuidas tu estilo de vida:

- Mantén hábitos saludables.
- Realiza actividad física de forma regular.
- Lleva una alimentación balanceada, incluyendo alimentos que aporten proteínas, vitaminas y minerales como frutas, verduras y lácteos.

Referencias

1) Gou HZ, et al. *Frontiers in Microbiology*. 2022;13:929346.

2) Fu J, et al. *Microorganisms*. 2022;10(12):2507.

3) Chandrasekaran P, et al. *Int J Mol Sci*. 2024;25(11):6022.

