



# 10 COSAS QUE DEBES SABER DE LOS PROBIÓTICOS.

1

Son bacterias con efectos beneficiosos sobre la salud.



2

Para calificar cepas como probióticos, deben tener una demostración científica.



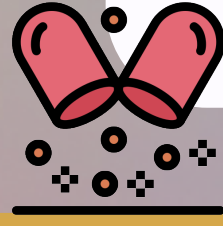
4

Ayudan a la digestión de fibras, produciendo nutrientes necesarios.



3

Contribuyen a que el sistema inmunitario funcione correctamente.



5

Producen vitaminas del grupo B y vitamina K, que ayudan a reforzar y estimular el sistema inmunológico.



6

Contribuyen a restaurar la microbiota después de un tratamiento antibiótico.



8

No debes calentar los alimentos que tienen probióticos porque estos se destruyen.



7

Útiles para prevenir algunas infecciones respiratorias o reducir trastornos intestinales.



10

Incluye diariamente en la dieta un alimento que contenga estas bacterias.



9

Para que cumplan sus funciones, combínalos con alimentos ricos en fibra: frutas, vegetales y comidas integrales.



Nestlé  
Contigo