

Health & Nutrition Sciences

Probióticos:

Pueden ayudar a mantener la salud intestinal



¿Qué son los probióticos?

Según la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS), los probióticos son microorganismos vivos que, cuando se administran en cantidades adecuadas, ayudan a proporcionar un beneficio para la salud.¹ La mayoría de los probióticos son bacterias (p. ej., *Lactobacillus* o *Bifidobacterium*) o levaduras (p. ej., *Saccharomyces boulardii*).

Los probióticos pueden realizar lo siguiente:

- Ayudar a descomponer los componentes no digeribles de la dieta para producir sustancias benéficas, como vitaminas o ácidos grasos de cadena corta
- Ayudar a la absorción de nutrimentos
- Superar a las bacterias potencialmente dañinas.²



Para denominarse "probiótico", la cepa bacteriana debe tener beneficios respaldados por la investigación científica.



¡La consistencia es clave!

Cuando se consumen probióticos, el consumo con regularidad es clave para garantizar que puedan trabajar junto con su microbiota única, ya que los probióticos no permanecen en sus intestinos durante un período de tiempo prolongado.

Clasificación:

Género, especie y cepa

Los nombres de los probióticos se designan por género, especie y cepa. Diferentes cepas dentro de la misma especie pueden proporcionar diferentes beneficios para la salud.

GÉNERO

Lactobacillus

ESPECIE

Acidophilus

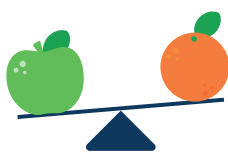
CEPA

MN5

Medición:

Unidades formadoras de colonias (UFC)

Las UFC representan el número de bacterias viables. Las cepas probióticas tienen una dosis efectiva para obtener resultados específicos para la salud que se determinan mediante la investigación clínica.



Comparar diferentes cepas es como comparar manzanas con naranjas

Cada cepa es diferente y un mayor número de UFC no siempre significa que el probiótico sea más eficaz. Las cepas no deben compararse solo por el número de UFC.

Health & Nutrition Sciences

Todos los probióticos son cultivos vivos y activos, **pero** no todos los cultivos son probióticos.

| | Cultivos vivos y activos | Probióticos |
|---|--------------------------|-------------|
| Microorganismos vivos | ✓ | ✓ |
| Se encuentran en los alimentos y bebidas fermentados | ✓ | ? |
| Se ha demostrado clínicamente que proporcionan un beneficio para la salud | | ✓ |

Alimentos fermentados y probióticos

¿Qué es la fermentación?

- Un proceso metabólico en el que los microorganismos convierten el azúcar en ácidos orgánicos y alcohol.
- **Se necesitan "cultivos vivos y activos"** para la fermentación bacteriana.
- Algunos alimentos fermentados se procesan posteriormente (por ejemplo, horneados, pasteurizados), lo que mata los cultivos activos.



No todos los alimentos a fermentados contienen probióticos – ¡Revise la etiqueta para asegurarse de que se especifiquen los probióticos!

¿Los alimentos fermentados contienen probióticos?

- Kimchi
- Chucrut
- Kefir
- Kombucha

TAL VEZ

Para que se considere un probiótico, se requieren pruebas científicas que **demuestren** que la cepa específica confiere un beneficio para la salud.



Puntos clave

Los alimentos y las bebidas con probióticos deben suministrarse en la **cantidad adecuada** de la **cepa correcta** para proporcionar un beneficio para la salud.

Dado que los "probióticos" no están definidos por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés), PepsiCo sigue la definición científica avalada internacionalmente por la OMS. Exigimos que nuestros productos que contienen probióticos cumplan con esta definición

PepsiCo y los probióticos

PepsiCo formula y prueba sus productos con regularidad para conseguir la dosis efectiva de probióticos **hasta el final de su vida útil.**

Referencias:

1. Food and Agricultural Organization of the United Nations and World Health Organization. Health & nutritional properties of probiotics in food including powder milk with live lactic acid bacteria. WHO, (2001).
2. International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics; <https://isappscience.org/for-consumers/learn/probiotics/>