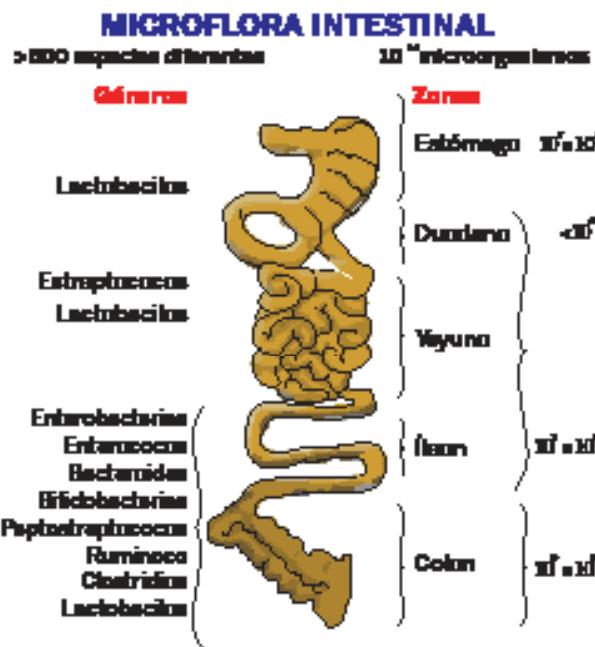


## Polizones

El cuerpo humano contiene multitud de microorganismos que forman la llamada flora intestinal. Estos microbios se pueden clasificar en beneficiosos y perjudiciales. Ambos grupos son necesarios para que se realicen funciones importantes del organismo. Las llamadas “bacterias amigas” ayudan a que el tránsito digestivo se realice apropiadamente, favoreciendo la producción de vitaminas esenciales. Además, controlan la acción dañina de las “enemigas”, que a su vez participan en la degradación de los desechos.

Un alimento probiótico es aquel que incorpora microorganismos vivos añadidos de forma artificial, los cuales permanecen activos en el intestino y tienen alguna actividad en el funcionamiento de nuestro cuerpo. Estos alimentos son capaces de atravesar vivos el tubo digestivo y unirse en la pared de los intestinos. Si se toman en cantidades suficientes aportan efectos muy beneficiosos para nuestra salud; así, pueden contribuir al equilibrio de la flora bacteriana intestinal y fortalecer el sistema inmunológico. Los probióticos no son alimentos perjudiciales salvo para personas inmunodeficientes.



Otros alimentos actúan como prebióticos. En este caso se trata de alimentos funcionales, es decir, sustancias que afectan de forma positiva al organismo mediante la activación del desarrollo de cepas bacterianas en el colon.

## Cuestiones propuestas

1. ¿En qué aparato implicado en la nutrición encontramos la flora intestinal? Indica los órganos que la contienen. Propón un mecanismo que explique su entrada.
2. ¿A qué se llama tránsito digestivo? Describe los procesos que tienen lugar durante este tránsito. ¿En cuál de ellos se eliminan con más facilidad los microorganismos? ¿Por qué?
3. ¿Cuántos microbios se calcula que tenemos en el intestino delgado? ¿Y en total? ¿Cuántas especies se calcula que tenemos en el cuerpo? Cita el género más común.
4. ¿Qué diferencias hay entre alimentos prebióticos y probióticos? Cita ejemplos de ambos.
5. ¿En qué intestino se asientan los microorganismos de la flora intestinal? ¿Qué función desempeñan en él?
6. ¿Qué significa que una persona es inmunodeficiente? ¿Por qué los alimentos probióticos pueden suponer un riesgo para la salud de este tipo de personas?
7. Busca en un diccionario dos acepciones de la palabra “polizón”. ¿Crees que los microorganismos de la flora intestinal se ajustan a esta definición? Razona tu respuesta.
8. ¿Qué es el bífidus activo? Busca información nutricional sobre los alimentos que lo contienen.
9. ¿A qué grupo de alimentos pertenece el yogur con bífidus? Razona tu respuesta. ¿Qué estudios crees que se han hecho antes de su comercialización?
10. Busca información sobre el proceso de fabricación de yogur. ¿Se puede elaborar de forma casera? ¿Qué perjuicios puede ocasionar un yogur en mal estado?