

Los beneficios de los probióticos en niños

Todos hemos oído hablar de los probióticos, y los relacionamos generalmente con los yogures y con los suplementos que a veces nos han recomendado tomar para “reponer la flora” cuando hemos estado tomando antibióticos. Desde Teitral Consultores queremos ayudaros a tener varios conceptos claros nos para ayudar a la hora de optimizar nuestra alimentación y la de nuestros hijos e hijas, y a prevenir pequeños (y en el largo plazo grandes) problemas de salud.

*Los **probióticos** son microorganismos vivos que forman parte de alimentos, y que cuando los tomamos y llegan a nuestro intestino se asientan allí y reproducen, dando lugar a efectos favorables en nuestra salud gracias a las sustancias especiales que producen.*

Los alimentos con efectos probióticos más frecuentes en nuestra alimentación son el **yogur** y el **kéfir** (ambos se pueden hacer, incluso en casa, con leche de soja y también de coco), el **miso** no pasteurizado, el **chucrut** (col fermentada) y el **tempeh**.

¿Son los probióticos (con o) lo mismo que los prebióticos (cone)? No

¿Y entonces qué son los prebióticos?

*Un **prebiótico** es un componente de los alimentos que los humanos no podemos digerir y que al llegar al colon es digerido por las bacterias intestinales. Las sustancias prebióticas alimentan a las bacterias intestinales que tienen un efecto beneficioso en nuestro organismo, y esto hace que se reproduzcan más que aquellas que puedan ser perjudiciales. Al tomar alimentos prebióticos estamos ayudando a mantener una microbiota intestinal sana.*

Los alimentos más comunes con propiedades prebióticas son **los puerros, los espárragos, las alcachofas, las cebollas y los ajos, el trigo y la avena integrales, la soja y los plátanos**. En general, todas las **legumbres, los cereales integrales y los frutos secos, así como muchas frutas y verduras**, contienen cantidades apreciables de hidratos de carbono no digeribles que sirven de alimento a nuestras bacterias intestinales.

¿Cómo podemos promover una microbiota intestinal sana en nuestros niños/as?

- ✓ Es importante asegurarnos de que llevan una dieta sana rica en frutas, verduras y hortalizas, con un mínimo de productos fritos, refinados y azucarados, y que contenga regularmente tanto alimentos prebióticos como alimentos probióticos.
- ✓ Es importante evitar tomar antibióticos y no dárselos a nuestros hijos a menos que sea estrictamente necesario. Los antibióticos son medicamentos extraordinarios que pueden salvarnos la vida si los usamos en el momento oportuno. Lamentablemente su mal uso está conduciendo a un aumento de las resistencias bacterianas. Esto significa que hay cada vez más grupos de bacterias peligrosas que se hacen resistentes a la acción de un determinado antibiótico y sobreviven y se extienden. .
- ✓ En los casos en que sea necesario un tratamiento antibiótico, un suplemento con probióticos puede ayudar a reducir las molestias intestinales y la diarrea y a repoblar la microbiota intestinal. Es también importante tomar el antibiótico el mínimo tiempo imprescindible y no prolongarlo de forma innecesaria.
- ✓ Si estamos haciendo un tratamiento con probióticos, es importante aumentar el consumo de alimentos prebióticos para que nuestras nuevas bacterias tengan “qué comer” y se asienten en nuestro intestino. Un plátano es un alimento que a todos los niños les gusta y que es ideal en estas situaciones. Unas gachas de avena mezcladas con puré de plátano es una comida ideal para nuestra microbiota intestinal.

