

[Inicio](#) > ¿Qué es la flora intestinal y cuál es su función?

Share this Artículo

X



¿Qué es la flora intestinal y cuál es su función?

Aprende todo sobre la flora intestinal.

<https://www.babyandme.nestle.co/que-es-la-flora-intestinal-y-cual-es-su-...> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



¿Qué es la flora intestinal y cuál es su función?

(0 Comentarios)

Aprende todo sobre la flora intestinal.

Lunes, Noviembre 15, 2021 - 13:24

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

¿Qué es la flora intestinal y cuáles son sus funciones?

La flora intestinal o microbiota es un conjunto de microorganismos que viven en perfecta coordinación en el intestino. Está compuesta por cerca de cien billones de bacterias beneficiosas, una cifra diez veces mayor que el número de células presentes en el organismo. Estas bacterias pertenecen aproximadamente a quinientas mil especies diferentes, y el 95 % de ellas viven en el colón.

En total, la flora intestinal llega a alcanzar un peso de hasta dos kilos. Su importancia es vital, porque desarrolla funciones esenciales para el organismo, como por ejemplo:

- **Nutricional:** favorece la síntesis de compuestos como las vitaminas, entre ellas la K y las del grupo B, facilita la absorción de calcio y hierro en el colon y facilita el movimiento intestinal.
- **Protectora:** la microbiota impide la implantación de bacterias patógenas externas que puedan provocar infecciones.
- **Inmunológica:** este conjunto de bacterias activa y fortalece el sistema inmunológico, aumentando las defensas frente a las infecciones bacterianas y víricas.



También puedes leer: [¿Qué son los trastornos gastrointestinales?](#) [6]

Desarrollo de la flora intestinal

La flora intestinal se desarrolla al parecer desde el embarazo y el tipo de microorganismos que contiene depende de algunas situaciones: parto normal o cesárea, alimentación con leche materna o fórmulas infantiles, inicio de la alimentación complementaria o aparición de enfermedades.

Otros factores que pueden alterar la flora intestinal están relacionados con la baja ingesta de fibra y el aumento de alimentos procesados y ultra procesados con alto contenido de azúcares y grasas, además de la falta de actividad física y el sueño irregular.

Los desplazamientos largos pueden alterar la microbiota intestinal cuando se está en lugares donde no hay las condiciones higiénicas apropiadas, se consumen alimentos crudos y se bebe agua no apta para el consumo.

Algunos factores determinan la flora intestinal durante la vida temprana y el desarrollo, entre ellos están si el bebé nace a tiempo o es prematuro, si nace por cesárea o parto normal, el tipo de alimentación que reciba, el lugar donde vive, el uso de medicamentos como los antibióticos y el componente genético.

Flora intestinal y fibra prebiótica

La flora intestinal participa en la modulación del sistema inmunológico intestinal. Cuando no hay un equilibrio en esta función, se puede presentar una serie de enfermedades pediátricas que incluye la enterocolitis necrotizante, sepsis, asma, alergias alimentarias, síndrome de colon irritable, e incluso se sospecha de la aparición de la diabetes mellitus tipo 1, así como enfermedades neuropsiquiátricas.

La flora bacteriana va cambiando en la medida que el bebe crece y según los factores mencionados anteriormente, Hacia los dos años de edad del bebé, la flora establecida es prácticamente la definitiva y suele ser estable a lo largo de la vida.

Los prebióticos son compuestos que permiten la estimulación de microorganismos en la microbiota intestinal, confiriendo unos beneficios para la salud del niño. Se encuentran en la leche materna y en variedad de frutas , verduras, leguminosas y cereales integrales.

Algunos nutrientes pueden ejercer efectos a corto y largo plazo sobre la colonización de la microbiota intestinal. El mayor cambio se produce con la introducción de alimentos sólidos; las fibras dietéticas poseen propiedades antiinflamatorias que pueden explicar parcialmente los efectos inducidos por estas sobre la flora intestinal



er la

Si a consecuencia de una enfermedad infecciosa aguda el bebé presenta una alteración de la flora intestinal, una alimentación variada puede ayudar a restablecerla.

Hay alimentos lácteos como NAN® Comfort 3, único alimento lácteo para niños mayores de 1 año con una triple combinación* de proteína de fácil digestión, probióticos y prebióticos, que ayuda a disminuir molestias digestivas menores en la barriguita de tu hijo.

No olvides consultar con tu pediatra o nutricionista si NAN® Comfort 3 es apto para tus pequeños.

AVISO IMPORTANTE: La leche materna es el mejor alimento para el niño. NAN® Comfort 3 es un alimento lácteo complementario de la leche materna a partir de 1 año de edad.

*Triple combinación: Proteína Parcialmente Hidrolizada, Probiótico y Prebióticos. Una adecuada alimentación y un consumo regular de alimentos con microorganismos probióticos puede ayudar a normalizar las funciones digestivas y regenerar la flora intestinal acompañado de actividad física regular.

Creemos que la lactancia materna es el comienzo nutricional ideal para los bebés, ya que la leche materna les proporciona una dieta equilibrada y protección contra las enfermedades. Apoyamos plenamente la recomendación de la Organización Mundial de la Salud de que la lactancia materna sea exclusiva durante los primeros seis meses de vida, seguida de la introducción de alimentos complementarios nutritivos adecuados y de la continuación de la lactancia materna hasta los dos años de edad. También reconocemos que la lactancia materna no siempre es una opción para los padres. Le recomendamos que hable con su profesional sanitario sobre cómo alimentar a su bebé. Si decide no amamantar, recuerde que esa decisión puede ser difícil de revertir. La introducción de la alimentación parcial con biberón reducirá el suministro de leche materna. El uso de preparados para lactantes tiene implicaciones sociales y económicas que debes tener en cuenta. Dado que los bebés crecen a ritmos diferentes, pida consejo a su profesional de la salud sobre el momento adecuado para que su bebé empiece a comer alimentos complementarios. Los preparados para lactantes y los alimentos complementarios deben prepararse, utilizarse y almacenarse siempre según las instrucciones de la etiqueta para evitar riesgos para la salud del bebé.

También puedes leer: [La leche materna es el mejor comienzo para los bebés](#) [7]

[Leer más](#) [8]

URL de origen: <https://www.babyandme.nestle.co/que-es-la-flora-intestinal-y-cual-es-su-funcion>

Enlaces

[1] <https://www.babyandme.nestle.co/que-es-la-flora-intestinal-y-cual-es-su-funcion>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyandme.nestle.co/que-es-la-flora-intestinal-y-cual-es-su-funcion&media=https://www.babyandme.nestle.co/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/baby-and-me_banner_microbiota-intestinal-en-los-bebes_1400x450.jpg&description=¿Qué es la flora intestinal y cuál es su función?

[3]

<https://twitter.com/share?text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20flora%20intestinal%20y%20cu%C3%A1l%20es%20es-la-flora-intestinal-y-cual-es-su-funcion>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyandme.nestle.co/que-es-la-flora-intestinal-y-cual-es-su-funcion>

[5] <https://www.babyandme.nestle.co/printpdf/233118>

[6] <https://www.babyandme.nestle.co/trastornos-del-sistema-digestivo-de-los-bebes>

[7] <https://www.babyandme.nestle.co/e-learning/la-leche-materna-es-el-mejor-comienzo-para-los-bebes>

[8] <https://www.babyandme.nestle.co/javascript%3A%3B>