

¿Dónde se encuentran los probióticos?



INCMNSZ



EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Los probióticos naturales se encuentran en alimentos fermentados como: la leche, el kefir, el jocoque y el yogurt.

También los podemos encontrar en medicamentos como un suplemento alimenticio.



Es importante consultar con el especialista gastroenterólogo el tipo de probiótico que necesita de acuerdo a su diagnóstico.

Para más información vea el video sobre **Los beneficios nutricionales del consumo de la leche** en:

 <https://youtu.be/leibw5QysXg>

Visite: www.epsnutricion.com.mx

Fuente: Ringel Y., Maharshak N. Intestinal microbiota and immune function in the pathogenesis of irritable bowel syndrome. Am J Physiol Gastrointest Liver Physiol./