

# **BACTERIAS EN NUESTROS ALIMENTOS**



Mayra González

# ALIMENTOS FUNCIONALES

- Los alimentos aportan energía, nutrientes, agua y otros compuestos muy importantes para la salud y vida.
- En estos alimentos están los probióticos, prebióticos, ácidos grasos, omega 3, etc.
- Son alimentos que, además de nutrir, tienen un efecto fisiológico bien por contener de forma natural uno o varios componentes con actividad biológica beneficiosa para una determinada función del organismo.

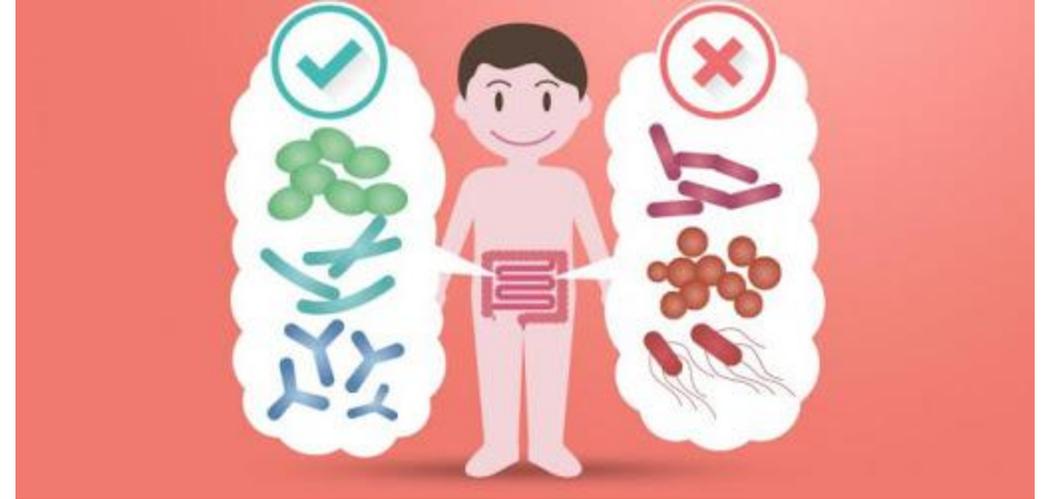
# BACTERIAS BENÉFICAS

- Las bacterias permiten producir quesos, yogures, embutidos, encurtidos, etc.
- Gracias a ellas se pueden condimentar las ensaladas con vinagre ya que son las encargadas de producir las fermentaciones necesarias para que se transformen en ricos derivados.



# LOS PROBIÓTICOS

- Los probióticos pueden definirse como microorganismos vivos que, ingeridos en cantidad adecuada, ejercen efectos beneficiosos en la salud, más allá de los inherentes a la nutrición básica.



# LOS PREBIÓTICOS

- Los prebióticos son una clase de alimentos funcionales, definidos como ingredientes de la comida no digeribles que son utilizados por la microbiota intestinal estimulando el crecimiento de una o más.



# ¿PARA QUE SIRVEN?

- Prevenir y tratar las diarreas infecciosas, asociadas al uso de antibióticos.
- Mejorar el sistema inmune.
- Prevenir algunas manifestaciones alérgicas.
- Prevenir y tratar los cólicos en el lactante.

# ALGUNOS ALIMENTOS QUE TIENEN BACTERIAS...



# ELABORACIÓN DEL YOGURT.

- En leche esterilizada se siembran diversas cepas de bacterias que forman ácido láctico que hacen acidificar el medio, entre las variedades de bacterias que se utilizan se encuentra en lactobacilo búlgaro, del estreptococo termófilo y lactobacilo yoghurti.
- El yogurt es un producto lácteo obtenido mediante la fermentación de la leche por medio de bacterias de los géneros lactobacillus y streptococcus.

