



# Beneficios de prebióticos en el bebé

ARTÍCULO

MAYO 3, 2018

2 MIN

Fortalecer el sistema digestivo de tu bebé es muy importante. Y hacerlo en sus primeros años de vida, es la clave para su correcto desarrollo. Aprende aquí de cómo hacerlo junto a los prebióticos.

Durante los primeros años de vida, una correcta nutrición tanto en calidad como en cantidad juega un papel muy importante en el desarrollo de las distintas áreas de los

niños, su crecimiento y desarrollo óptimo se ven afectados directamente por el tipo de alimentación que tienen; es por esta razón que es necesario incluir alimentos diariamente que ofrezcan beneficios a su salud, así como también que favorezcan la salud.

Un ejemplo de ellos son los prebióticos, los cuales son ingredientes alimentarios no digeribles que se fermentan en el intestino sirviendo de alimento para las bacterias beneficiosas, por lo que se relacionan con un mejor equilibrio de la flora del tracto intestinal favoreciendo su correcto funcionamiento, además de que ayuda a fortalecer el sistema inmune.

Beneficios de los prebióticos:

- Previenen el estreñimiento y la diarrea.
- Favorecen la mineralización ósea.
- Fortalecen el sistema inmune,
- Mejorar el equilibrio de la flora intestinal.
- Facilitan la digestión.

¿Por qué es importante incluir prebióticos en la alimentación de los niños?

Los beneficios que se encuentran en los prebióticos juegan un papel importante en la salud de los niños, debido a que favorecen también su salud al promover el desarrollo de la flora intestinal, ayudan a prevenir las infecciones gastrointestinales y fortalecen el sistema de defensas del cuerpo.