

CONSUMO DE PREBIÓTICOS Y PROBIÓTICOS EN DIFERENTES GRUPOS ETARIOS DE LA POBLACIÓN DE SAN LUIS, EN EL AÑO 2023

AUTORES:

Monte Zapata, Paula Agustina; Correa, María Lujan; Garro Bustos, Jessica Vanina
Universidad Nacional de San Luis-Facultad de Ciencias de la Salud-San Luis Argentina

<https://doi.org/10.55634/3.1.8>

PALABRAS CLAVE:

alimentos, prebióticos, probióticos, consumo, beneficios.

INTRODUCCIÓN:

En años recientes se ha incrementado el interés por el consumo de alimentos funcionales; aquellos que poseen sustancias bioactivas que promueven y benefician la salud humana.

Dentro de este grupo se encuentran los probióticos, que son microorganismos capaces de estimular y fortalecer el sistema inmunológico, mejorar la salud del sistema digestivo y hasta favorecer el tratamiento de enfermedades crónicas o neurodegenerativas.

Por otra parte, los prebióticos, son sustratos no digeribles que al ser fermentados selectivamente por las bacterias probióticas generan beneficios para el huésped, como modular la microbiota intestinal, mejorar la absorción de nutrientes y favorecer al metabolismo energético y la homeostasis del organismo.

OBJETIVOS:

El objetivo general del estudio fue analizar el consumo de prebióticos y probióticos en diferentes grupos etarios de la población de San Luis Capital, en el año 2023; también se realizó una descripción y comparación del mismo.

METODOLOGÍA:

El estudio fue de tipo cuantitativo, descriptivo, transversal, prospectivo y observacional.

La muestra se conformó por 385 individuos y el método de recolección de datos fue una encuesta realizada mediante un cuestionario de Google Forms.

RESULTADOS:

El 72% de la población encuestada fue de sexo femenino; y la distribución de los grupos etarios fue equitativa en cuanto al número de personas encuestadas.

El 99% de las personas refirió consumir prebióticos y el 84% probióticos. En cuanto a la frecuencia de consumo de prebióticos se observó que la mayoría los consume algunas veces a la semana; por otro lado, la frecuencia de consumo de probióticos fue escasa en todos los grupos etarios.

Sólo el 11,4% de los encuestados mencionó incluir suplementos con probióticos y dentro de los productos que se comercializan, los más consumidos fueron el yogurt y las barras de cereal con prebióticos.

Por otro lado, dentro del grupo de niños/a menores de 4 años se analizó que la mitad de las personas que respondieron a esta pregunta si consumió leche materna o fórmulas infantiles, y el 40% aproximadamente de este grupo consumió algunos productos con probióticos y prebióticos.

CONCLUSIONES:

La mayoría de las personas encuestadas de la Ciudad de San Luis refirió consumir prebióticos de manera adecuada, pero el consumo de probióticos fue muy bajo en todos los grupos etarios; dentro de estos se analizó que los que más consumen fueron los adultos jóvenes y maduros, y se observó que el consumo no se relaciona con la edad.

Los niños y niñas menores de cuatro años que participaron de la encuesta, consumían, en su mayoría, leche materna y fórmulas infantiles con prebióticos y probióticos; por otro lado, el consumo de suplementos fue escaso, y en cuanto a los productos comerciales con prebióticos y probióticos no se encontraron resultados tan significativos.

BIBLIOGRAFIA:

1. Álvarez, J., Fernández Real, J., Guarner, F., Gueimonde, M., Rodríguez, J., Saenz de Pipaon, M., & Sanz, Y. (2021) Microbiota intestinal y salud. *Gastroenterología y Hepatología*, 44(7), 519-535. <https://doi.org/10.1016/j.gastrohep.2021.01.009>
2. Baroni, C. Gandini Angeli, M. Paredo, B. (2019). Relación entre la disminución de la sintomatología de la Enfermedad Inflamatoria Intestinal y el uso de alimentos probióticos. Estado del conocimiento. [Trabajo Final de grado, Fundación H.A. Barceló] *enfe.inflamatorintest_usodealimentosprobioticos*
3. Bolívar Jacobo, N. Reyes Villagrana, R. Chávez Martínez, A. (2021). Relación entre probióticos - postbióticos y sus principales efectos bioactivos. *Tecnociencia Chihuahua*, 15(2), p.126. Disponible en: <https://vocero.uach.mx/index.php/tecnociencia/article/view/836>
4. Bonifacio, B. (12 de enero de 2022). ¿Todos los probióticos son iguales? Características y tipos. *Microbiota y bienestar*. <https://www.microbiotaybienestar.es/todos-los-probioticos-son-igualescaracteristicas-y-tipos/>
5. Biocodex Microbiota Institute. (24 de agosto de 2023). La microbiota intestinal. <https://www.biocodexmicrobiotainstitute.com/es/la-microbiota-intestinal>
6. Bustamante, M., Oomah, B.D., Oliveira W.P., Burgos Díaz, C., Rubilar, M. & Shene, C. (2020). Probiotics and prebiotics potential for the care of skin, female urogenital tract, and respiratory tract. *Folia Microbiol (Praha)* 65(2), pp: 245-264 DOI:10.1007/s12223-019-00759-3 Consumo de prebióticos y probióticos en diferentes grupos etarios de la población de San Luis, en el año 2023. pág. 59
7. Beneficio | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE [Internet]. [cited 2023 OCT 20] <https://dle.rae.es/beneficio>
8. Bueso-Inchausti, L., García, Helena Carraça-Valente Barrera, Cristina Corraliza González, Patricia Arias Bueso-Inchausti (2023). Uso de probióticos para la prevención de la diarrea asociada a antibióticos en edad pediátrica. *Anales de Microbiota Probióticos Prebióticos* (1):112-115
9. Correa, L. (2020). Evaluación del consumo de alimentos prebióticos y probióticos sobre marcadores relacionados con el riesgo de síndrome metabólico en una población de estudiantes universitarios. [Trabajo de Tesis para optar el Título de Doctora en Ciencias de la Salud, Universidad Nacional de Córdoba] [https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/125709#:~:text=El%20consumo%20de%20probi%C3%B3ticos%20protege,obesidad%20\(P%3C0%2C001\).](https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/125709#:~:text=El%20consumo%20de%20probi%C3%B3ticos%20protege,obesidad%20(P%3C0%2C001).)
10. Coccia, A. (2020). Probióticos, una mirada objetiva sobre microorganismos beneficiosos para la salud [Trabajo final de grado, Ciencias Químicas, Universidad de Belgrano]
11. Camacho-Cruz, J., Castañeda Gutierrez, L.D., Mongui Gutierrez, D., Martin Ramirez, A., Espinosa Orozco, A.M., Castillo Chiquiza, J.S., Valencia Hueras, L., Cuesta Valencia, J.F., Avellaneda Martínez, J.S.D., Gutiérrez Burgos, C.A., Martin Ramírez, P.A., Rincón González, C.A. & Romero Bernal, P.S. (2022). Probióticos: una mirada al mecanismo de acción y aplicaciones clínicas en Pediatría. *Salud Uninorte*, (38) 3. <https://dx.doi.org/10.14482/sun.38.3.618.92>
12. Carrero Gonzalez, C.M., Navarro Quiroz, E.A., Lastre Amell, G., Oróstegui Santander, M.A., Gonzales Peña, G.E., Sucerquia, A & Sierra Carrero, L.L. (2020). Dislipidemia como factor de riesgo cardiovascular: uso de probióticos en la terapéutica nutricional. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39 (1). Consumo de prebióticos y probióticos en diferentes grupos etarios de la población de San Luis, en el año 2023. pág. 60 (PDF) *DISLIPIDEMIA COMO FACTOR DE RIESGO CARDIOVASCULAR: USO DE PROBIÓTICOS EN LA TERAPÉUTICA NUTRICIONAL* (researchgate.net)
13. Díaz Ripoll Marzol, L. (2019). Microbioma y la alimentación funcional [Trabajo de fin de grado para optar el Título de Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos, Universidad de Extremadura] <http://hdl.handle.net/10662/884>
14. Guerrero Medina, P.J., Gutiérrez Lomelí, M., Del Toro Sánchez, C.L. & Morales del Rio, J.A. (2015). Los Probióticos: mitos y realidades. Contreras M.M (Ed), *Alimentos Funcionales y Compuestos Bioactivos* (293-212pp). Plaza & Valdez S.L.
15. Gómez Solís, M. I. (2023). Consumo de probióticos y prebióticos: ¿cómo es en la Provincia de Buenos Aires? [Trabajo Final Integrador para optar el Título de Licenciado en Nutrición, Universidad ISALUD] Repositorio Institucional de Universidad ISALUD: <http://repositorio.isalud.edu.ar/jspui/handle/123456789/573>
16. Husmann, F.M.D., Zimmermann M.B. & Herter-Aeberli, I. (2022). The Effect of Prebiotics on Human Iron Absorption: A Review. *Advances in Nutrition*, 13(6), pp: 2296-2304. doi: <https://doi.org/10.1093/advances/nfmac079>