

## ACTIVIDAD - Facultad de Ciencias Médicas - UNL y CU Gálvez UNL

### Experiencia/demostración “Suma bacterias a tu vida”

**Día y horario:** miércoles 8 de 13 a 14 h.

**Destinatarios:** público general (mayores de 18 años).

**Cupo:** 25 participantes.

#### Áreas temáticas

Biotecnología, Cs. Biológicas, Cs. Médicas, Salud y Deporte.

#### Descripción de la actividad

Un encuentro donde se recorrerá qué es la microbiota y qué funciones tiene sobre la salud global del individuo. Un pequeño recorrido por el eje intestino cerebro y como nuestra salud digestiva impacta en dimensiones que alcanzan nuestras defensas, nuestra energía y hasta nuestra piel y estado de ánimo. Se compartirán fermentos y se aprenderá a prepararlos. Se presentarán probióticos, bacterias "amigas" con propiedades benéficas para tu salud.

#### Contenidos disciplinares

Qué son y dónde encontramos los probióticos (bacterias benéficas).

Eje intestino-cerebro: cómo funciona.

Impacto de su consumo en el sistema inmunológico.

#### Dinámica

Presentación sobre probióticos y alimentos fermentados: estos alimentos constituyen una fuente de bacterias beneficiosas (y/o sus componentes) naturalmente presentes en la matriz alimentaria o adicionadas, que, al ser consumidas, confieren un beneficio al huésped. Preparación in vivo de probióticos y fermentados. Degustación.

#### Objetivos

- » Introducir a los participantes del taller al amplio espectro de temáticas relacionadas al desarrollo de alimentos fermentados y funcionales.
- » Brindar conocimientos generales sobre la microbiota intestinal, sus funciones y la importancia de su establecimiento temprano en relación con la salud.