

Probiótico	Fuente común	Beneficios principales
<b>Lactobacillus acidophilus</b>	Yogur, kéfir, suplementos	Apoya la digestión y la salud intestinal
<b>Bifidobacterium bifidum</b>	Suplementos, yogur	Fortalece el sistema inmunológico
<b>Lactobacillus rhamnosus</b>	Yogur, kéfir, suplementos	Mejora la salud digestiva y reduce diarrea
<b>Saccharomyces boulardii</b>	Suplementos	Prevención y alivio de diarreas
<b>Bifidobacterium longum</b>	Suplementos	Apoya el sistema inmunológico y digestivo
<b>Lactobacillus reuteri</b>	Suplementos, leche fermentada	Mejora la digestión y reduce la inflamación
<b>Lactobacillus casei</b>	Yogur, kéfir	Mejora la digestión y reduce la inflamación
<b>Streptococcus thermophilus</b>	Yogur, kéfir	Ayuda a la digestión de la lactosa
<b>Bacillus coagulans</b>	Suplementos	Promueve la salud gastrointestinal
<b>Bifidobacterium lactis</b>	Yogur, suplementos	Mejora la función digestiva y la inmunidad

**Probióticos:** Microorganismos vivos que, cuando se administran en cantidades adecuadas, confieren un beneficio para la salud del huésped. Los probióticos más comunes incluyen bacterias como *Lactobacillus* y *Bifidobacterium*, que ayudan a mantener el equilibrio de la microbiota intestinal y mejorar la salud digestiva.