

# INFLUENCIA DE LAS DIETAS BASADAS EN PLANTAS SOBRE LA MICROBIOTA INTESTINAL HUMANA. UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA EXPLORATORIA



<sup>1</sup> *Avendaño-Sánchez D, Martínez-Angarita C, Silva-Mora M, Angel-Martin A.*

<sup>1</sup> ESTUDIANTES DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA, UNIVERSIDAD INDUSTRIAL DE SANTANDER, COLOMBIA.  
<sup>2</sup> DOCENTES ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA, UNIVERSIDAD INDUSTRIAL DE SANTANDER, COLOMBIA.

## INTRODUCCIÓN

Las dietas veganas y vegetarianas, también conocidas como dietas basadas en plantas (DBP), ejercen un papel importante en la configuración de la microbiota intestinal, contribuyendo a la proliferación de géneros microbianos protectores que han demostrado la reducción del riesgo cardiovascular, la potenciación del sistema inmune, modulación humoral y regulación de factores metabólicos.

## OBJETIVO

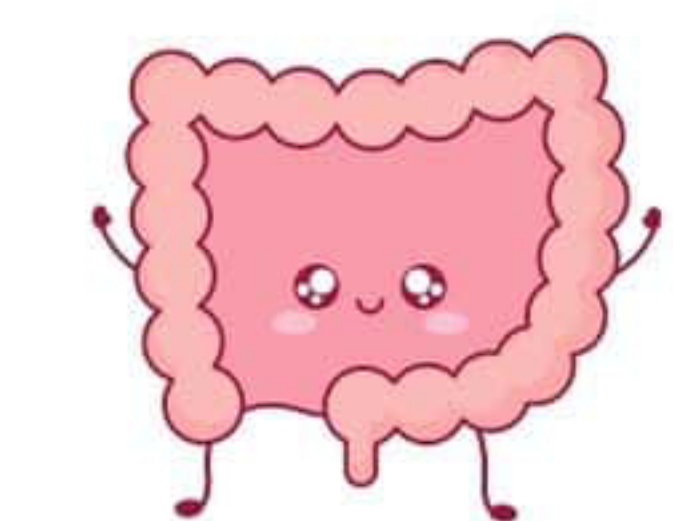
Describir los factores influyentes de las dietas basadas en plantas sobre la composición de la microbiota intestinal humana y sus beneficios a la salud.

## MATERIALES Y MÉTODOS

Se realizó una revisión sistemática exploratoria en la bases de datos Pubmed, Medline, Scopus, Google Scholar, empleando una ecuación de búsqueda basada en las palabras claves (**gut microbiome, vegan diet, vegetarian diet, effects**) y la pregunta orientadora ¿cuáles son los efectos de las dietas vegetarianas y veganas en la microbiota intestinal? Se filtraron los resultados acorde con: últimos diez años, el objetivo de búsqueda y finalmente se seleccionaron nueve (9) documentos.

## RESULTADOS

### Bacteroidetes



Predominan en el colon

### Firmicutes

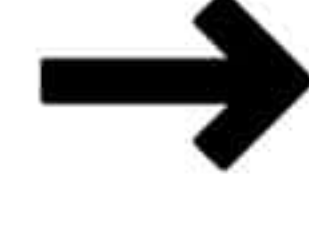


Para evitar a los patógenos

### Actinobacterias



Fibra estimula su crecimiento



Producción de ácidos grasos de cadena corta

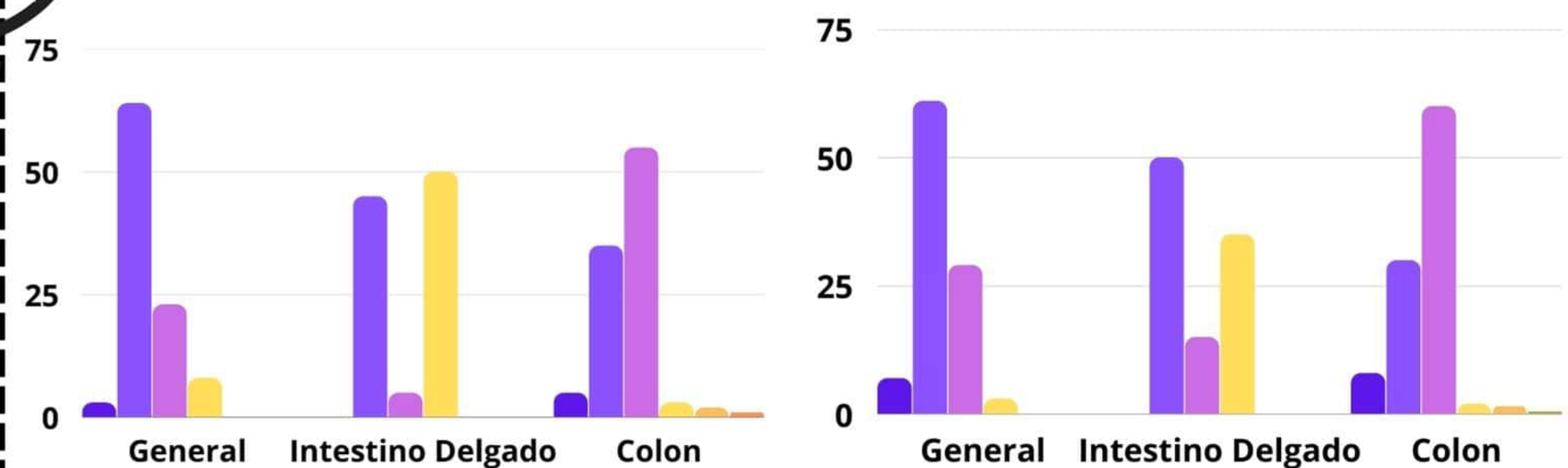
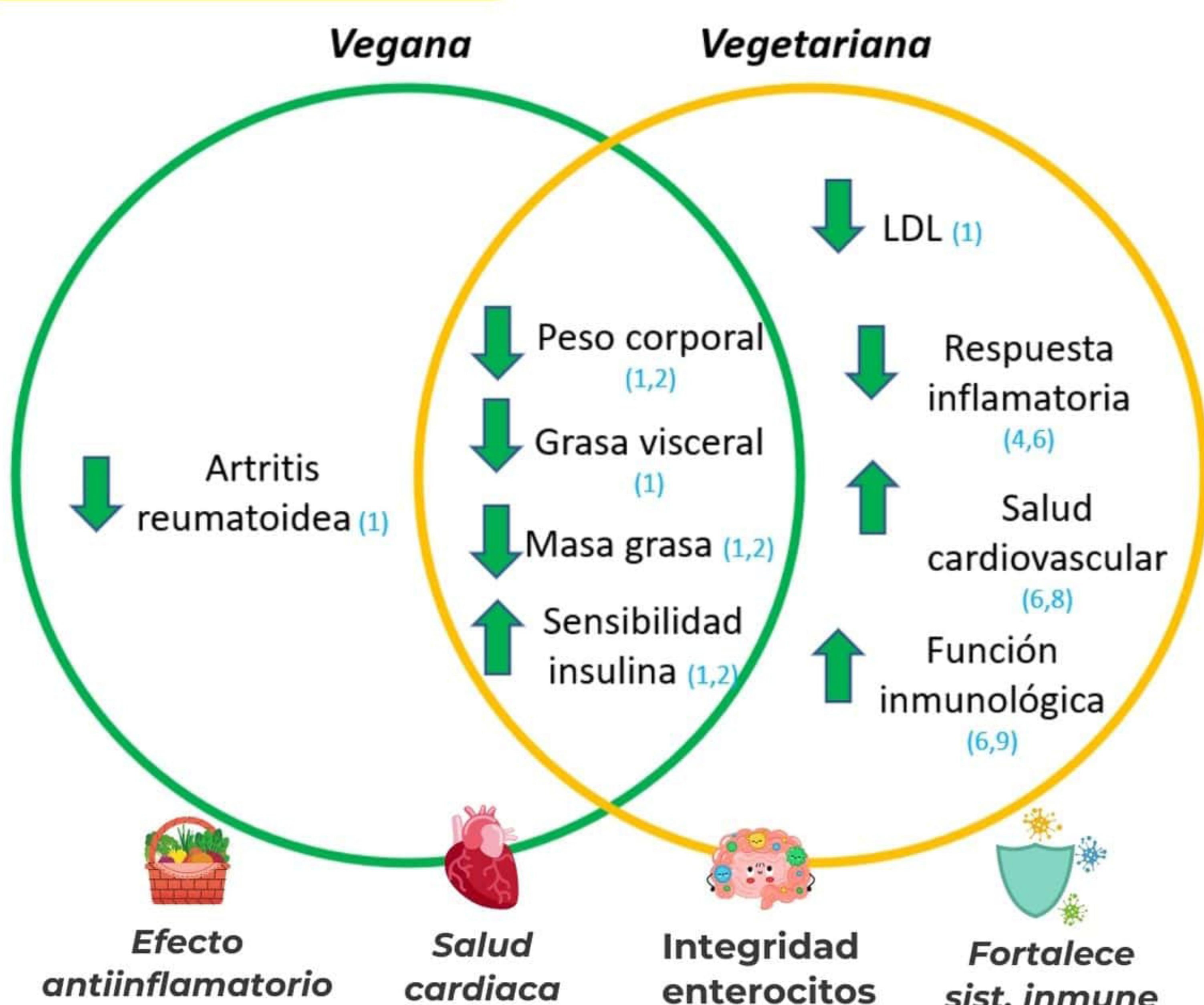
El aumento de **proteobacterias** se evidencia en pacientes obesos y desnutridos.

## Distribución de la microbiota

Familia	Funciones
Firmicutes	Disminuyen el pH del medio e inhiben crecimiento de patógenos
Bacteroidetes	Metabolismo de polisacáridos complejos
Proteobacterias	Potencialmente patógenos incluyen (Escherichia, Salmonella, Vibrio)
Actinobacterias	Disminuyen el pH, evitando la proliferación de patógenos Gram (-)

Los cambios agudos y crónicos de la microbiota son dados por la dieta, fármacos, genética, edad, entre otros.

## Beneficios a la salud



Composición normal de la microbiota de un individuo con dieta omnívora.

Composición aparente de la microbiota de un individuo con dieta vegana

Actinobacterias, Firmicutes, Bacteroidetes, Proteobacterias, Fusobacterias, Otros

## CONCLUSIONES

- Hay suficiente respaldo científico que corrobora el efecto a largo plazo de las **DBP** en optimizar el microbioma y los beneficios adyacentes a la salud.
- Dietas veganas y vegetarianas generan un mayor crecimiento de bacterias ácido-lácticas. Además, tienen niveles mas altos de polifenoles, aumentando la cantidad de lactobacillus y bifidobacterium.
- Se debe considerar la microbiota intestinal como un órgano con capacidad moduladora a nivel metabólico, cardiovascular, inmunológico, intestinal, entre otros.

