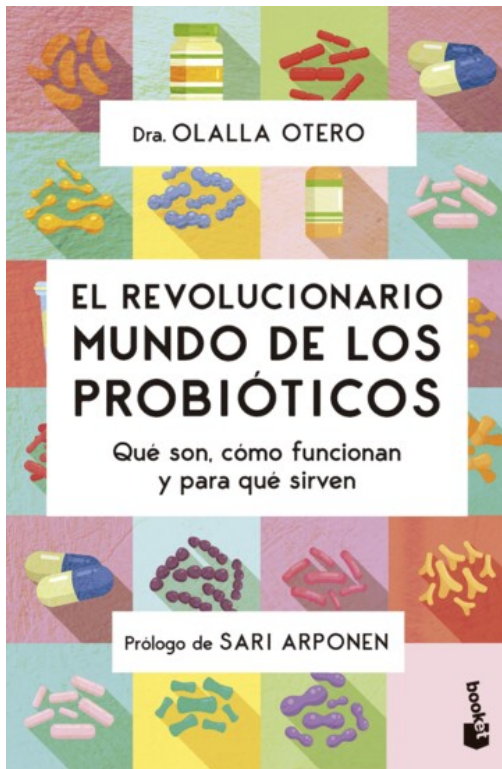




Fecha de publicación:
21/01/2026

Sello Editorial:
Booket

Contacto de prensa



El revolucionario mundo de los probióticos

Olalla Otero

En tu cuerpo habitan billones de microorganismos... y tu salud depende de ellos.

En tu cuerpo habitan billones de microorganismos... y tu salud depende de ellos.

La microbiota es el conjunto de microorganismos que viven en tu cuerpo y realizan funciones decisivas para tu salud. Probablemente has oído hablar de su existencia, igual que la de los probióticos y los prebióticos, pero ¿sabes realmente algo sobre ellos?

Basándose en cientos de estudios científicos, este libro explica de forma clara la importancia de tener una microbiota equilibrada y proporciona una guía sobre las cepas de distintos probióticos y sus efectos en multitud de patologías.

Si quieres estar al día de los últimos descubrimientos sobre estos microorganismos y saber más de la conexión entre los habitantes de tu intestino y órganos como el cerebro, la piel o la boca, has de leer estas páginas.

Además de seguir la evolución de distintos casos clínicos, expuestos con sencillez, encontrarás listados de trastornos y las cepas de probióticos que han demostrado ser útiles para combatirlos.

«Los probióticos me han salvado literalmente la vida y ésta es una guía imprescindible. Un libro escrito con rigor que estoy seguro que va a ayudar a muchos médicos y pacientes en su búsqueda del equilibrio y la salud.» **MAGO MORE**, conferenciante y autor de *Superpoderes del éxito para gente normal*

Olalla Otero

Olalla Otero es doctora en Biología por la Universidad de Vigo y tiene dos Másteres: uno en Innovación en Seguridad y Tecnología Alimentarias y otro en Metodología y Aplicaciones en Ciencias de la Vida. Ha colaborado en la publicación de diversos artículos científicos y ha concedido múltiples entrevistas difundiendo la importancia de tener una microbiota equilibrada y el efecto de los probióticos en la salud.

Después de trabajar en el ámbito de la seguridad alimentaria, actualmente es miembro del equipo científico de la empresa Nutribiótica, donde cada día aprende un poco más sobre el apasionante micromundo de los probióticos, del que es una de las mayores expertas.