

El club de las bacterias buenas

Un misterio científico sobre las bacterias beneficiosas y el cuerpo



Una palabra que daba miedo

Maya siempre había pensado que las bacterias causaban problemas. En la escuela, cuando alguien estornudaba, se lavaba las manos o tiraba comida vieja, alguien decía: «¡Cuidado con las bacterias!» Así que cuando su maestra, la señora Lina, escribió BACTERIAS en la pizarra, Maya cruzó los brazos.

—Las bacterias son malas, ¿verdad? —preguntó.

La señora Lina sonrió. —Algunas sí, pero otras son beneficiosas.

Maya abrió los ojos. ¿Bacterias que ayudan? ¡Qué misterio!



La pista del yogur

A la mañana siguiente, Maya abrió su lonchera y encontró un vasito de yogur. En la tapa leyó: «Cultivos vivos y activos».

—¿Qué significa eso? —le preguntó a su amigo Leo.

Leo se encogió de hombros. —¿Será que el yogur está vivo?

Maya miró el vasito. No parecía estar vivo: solo se veía cremoso. Pero ya tenía su primera pista.



Un mapa del interior del cuerpo

En ciencias, la señora Lina mostró un dibujo del sistema digestivo.

—Muchas bacterias beneficiosas viven en nuestros intestinos —explicó—. Ayudan a descomponer los alimentos y a mantener el equilibrio del cuerpo.

Maya levantó la mano. —¿Pueden vivir dentro de nosotros sin enfermarnos?

—Sí. Algunas forman parte del pequeño equipo que nos ayuda.

Maya escribió: «Pista n.° 2: Algunas bacterias ayudan a la digestión».



El equipo protector

La señora Lina puso dos frascos transparentes sobre la mesa. Uno estaba lleno de cuentas de colores y el otro tenía solo unas pocas.

—Imaginen que estas cuentas son bacterias —dijo—. Cuando las bacterias beneficiosas ocupan espacio, a los microbios dañinos les cuesta más entrar.

Maya se acercó. —¿Las bacterias buenas pueden protegernos al ocupar espacio?

—¡Exactamente! Son como vecinos amistosos que cuidan su barrio.

Maya escribió: «Pista n.° 3: Las bacterias beneficiosas pueden proteger el cuerpo».

Science Fables



El club de las bacterias buenas

Durante el almuerzo, Maya volvió a mirar su yogur.

—Estas bacterias diminutas no causan problemas —dijo—. ¡Nos ayudan!

Leo sonrió. —¿Como un club?

A Maya se le iluminaron los ojos. —¡Sí! ¡El Club de las Bacterias Buenas!

Imaginaron bacterias con pequeñas insignias que ayudaban a descomponer la comida, a mantener el equilibrio y a proteger el cuerpo de microbios no deseados.

Maya se rio. —Antes creía que todas las bacterias eran villanas. ¡Pero algunas son heroínas!

Science Fables



La investigación de los alimentos

Esa noche, Maya y su papá abrieron el refrigerador.

—¿Hay otros alimentos con bacterias buenas? —preguntó Maya.

Su papá sacó yogur, kéfir y un frasco de pepinillos.

—Algunos alimentos fermentados pueden contener bacterias beneficiosas —dijo—. Pero debemos revisar la etiqueta. Si indica «cultivos vivos y activos», es posible que todavía haya microbios beneficiosos vivos.

Maya agregó otra pista: «Pista n.º 4: Algunos alimentos pueden aportar bacterias beneficiosas».



No todas las bacterias son iguales

Al día siguiente, Maya compartió sus pistas con la clase.

—Antes creía que todas las bacterias eran malas, pero algunas nos ayudan —dijo.

La señora Lina asintió. —Así es. Algunas pueden enfermarnos, pero muchas son beneficiosas. Ayudan con la digestión, la protección y el equilibrio del cuerpo.

Maya levantó su cuaderno, sonriendo. ¡Misterio resuelto! Algunas bacterias pertenecían al Club de las Bacterias Buenas.

Elemento científico



Lo que aprendió Maya

Algunas bacterias son beneficiosas. Pueden vivir en el intestino y ayudar con la digestión, la protección y el equilibrio del cuerpo.

Entre los alimentos que pueden contener bacterias buenas están el yogur, el kéfir, el kimchi, el chucrut y los pepinillos fermentados naturalmente.

Pero no todas las bacterias son beneficiosas. Por eso, la buena higiene y la manipulación segura de los alimentos siguen siendo importantes.

FIN



Mira de cerca: algunos de los ayudantes más diminutos trabajan para ti cada día. Maya descubrió que no todas las bacterias causan problemas. Algunas son microbios beneficiosos que apoyan la digestión, la protección y el equilibrio del cuerpo.

La ciencia puede resolver misterios. ¡A veces, las pistas más pequeñas llevan a los descubrimientos más grandes!

Science Fables