**Importancia de las bacterias**

Ayudan a **los procesos metabólicos.** Como en el caso del intestino en el cual colaboran con la descomposición de alimentos y la absorción de nutrientes. Las bacterias en el intestino son capaces de evitar enfermedades gastrointestinales y también que haya una mala asimilación de los alimentos como la lactosa o el calcio así como magnesio, sodio y hierro, que sin las bacterias pertinentes son capaces de dañar nuestro sistema. Tener una buena flora intestinal significa menos problemas de salud.

A su vez estos microorganismos mantienen el nivel de acidez según el oxígeno y la glucosa.

**Crean defensas.**

Al interactuar directamente con nuestro sistema son capaces de generar resistencias a bacterias patógenas que en algún momento puedan colonizarnos y hacernos algún tipo de daño.

**Sintetizan vitaminas** que normalmente el cuerpo no sería capaz de procesar ni de aprovechar de manera correcta.

**Neutralizan** las toxinas que se pueden encontrar en las células epiteliales

Si no tuviéramos bacterias en nuestro organismo sería prácticamente imposible seguir con la vida que en estos momentos llevamos, ya que estaríamos expuestos a nuestro ambiente sin tener la capacidad de formar defensas pertinentes y oportunas al momento de ser atacados por alguna enfermedad, esto se debe a que el organismo invasor sería completamente desconocido para sistema y muy probablemente moriríamos a causa de enfermedades que ahora sólo nos causan ligeros síntomas.