pura nutrición

puranutricion.com.mx

¿Cómo cuidar tu *microbiota intestinal?*

La microbiota intestinal es el conjunto de billones de microorganismos (bacterias) que viven en tu intestino. La mayoría son beneficiosos y ayudan a mantener tu cuerpo saludable.

¿Para qué sirve?

- Ayuda a digerir algunos alimentos
- Produce vitaminas como la vitamina K y algunas del complejo B
- Fortalece las defensas del organismo
- Participa en el control de la glucosa y el colesterol

7 estrategias para cuidar tu *microbiota intestinal*

1. Consume suficiente fibra



Entre 25–38g de fibra al día, incluyendo frutas, verduras, leguminosas y cereales integrales.

2. Integra Alimentos de Origen Vegetal



Integrar alimentos vegetales diferentes cada semana, da mayor diversidad de microorganismos beneficiosos.

3. Incluye alimentos fermentados



Si los toleras, incorpora a tu dieta yogur natural, kéfir, jocoque y vegetales fermentados, estos favorecen el equilibrio de la microbiota intestinal.

4. Prefiere cereales integrales



Pastas y sopas integrales, arroz integral, avena, tortilla de maíz, pan integral o quinoa con mayor frecuencia.

5. Limita los alimentos ultraprocesados



Un consumo elevado se asocia con una menor calidad de la microbiota.

6. Mantente físicamente activo



Esto contribuye a la salud intestinal y favorece una microbiota más diversa.

7. Cuida tu descanso y controla el estrés



Dormir 8 horas y llevar un manejo adecuado del estrés beneficia al equilibrio de la microbiota intestinal.