

De esta forma puedes cuidar tu microbiota

El término microbiota hace mención a la comunidad de microorganismos reunidos en un lugar determinado. La superficie de la piel y las mucosas, como las de la nariz, boca o tracto intestinal están densamente pobladas de microorganismo.

Qué debemos comer para cuidar nuestra microbiota intestinal
Consumo diario de frutas, verduras/ hortalizas, por lo menos 5 raciones diarias.

Almidón resistente. Tiene un efecto prebiótico, alimenta a las bacterias intestinales probióticas. Este almidón se produce cuando cocinamos y dejamos enfriar féculas y cereales (patata, boniato, batata, arroz, pasta).

Legumbres

Cereales integrales

Productos fermentados: Lácteos de buena calidad (yogur o kéfir natural sin azúcar ni edulcorantes), chukrut, encurtidos...

La práctica regular de ejercicio físico, así como la gestión del estrés son dos recursos muy útiles para cuidar la microbiota.

Con información de Quironsalud