

¿CÓMO MANTENER SALUDABLE
mi microbiota
intestinal?



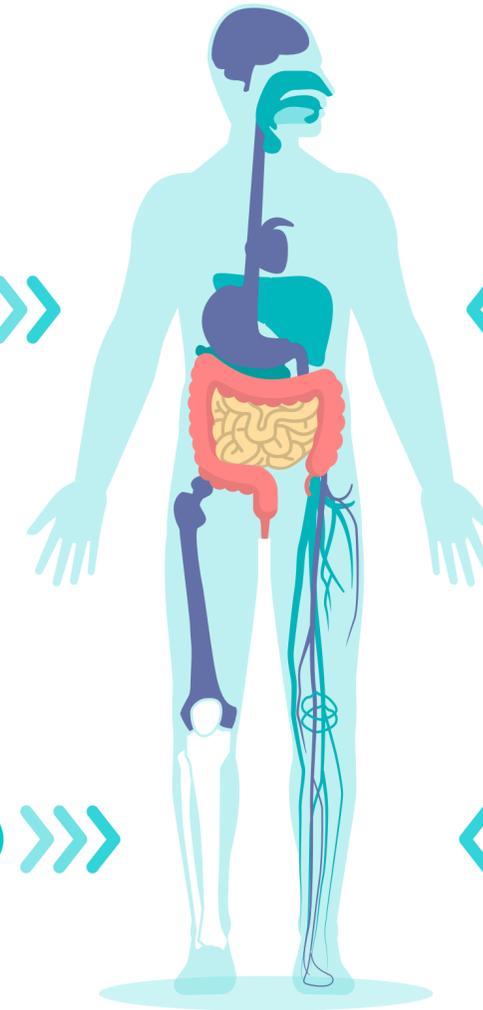
Población bacteriana saludable
asociada a...



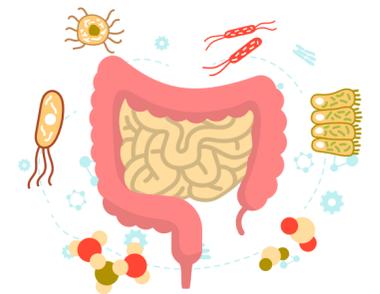
Digestión de
ALIMENTOS >>>



Sistema
INMUNOLÓGICO >>>



Absorción de
NUTRIENTES <<<



Prevención de
ENFERMEDADES
CRÓNICAS <<<

No transmisibles
(ECNT).



Si bien es cierto que la microbiota de cada persona es casi totalmente diferente, la buena noticia es que...

¡Nosotros podemos mejorarla, enfocándonos en nuestra dieta y hábitos saludables!

¿CÓMO?

1.

Consumir más **prebióticos**; es decir, fibra no digerible. La encontramos en frutas, verduras, menestras, cereales integrales, papa, camote, etc.



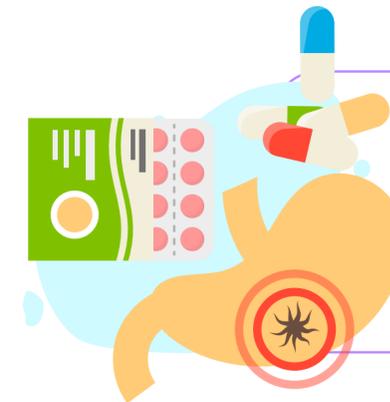
2.

Probióticos: organismos vivos que pueden promover la recuperación de la microbiota intestinal. Encuéntralos en alimentos fermentados (kéfir, chucrut, kombucha), yogur, aceitunas, encurtidos, microalgas, etc.



Prefiere fuentes de **grasas saludables** como el aceite de oliva, canola, sacha inchi, aceitunas, palta, frutos secos. Contienen antioxidantes favorables.

3.



Evita **automedicarte** con antibióticos. Sigue siempre la prescripción médica. Los antibióticos arrasan con todas las bacterias (buenas y malas).

4.

¡Prevenir y cuidarnos está en nuestras manos!