

**A.M.A.** agrupación mutual aseguradora  
LA MUTUA DE LOS PROFESIONALES SANITARIOS

**Seguro Multirriesgo de Hogar**  
La llave de la seguridad de su casa

**15% DESCUENTO**

Desde 1992  
Búsqueda de Directivos  
para el sector Salud

Martes, 01 de julio de 2014

**ConSalud.es**  
Diario online líder en el sector salud



EDITORIAL  
Juan Blanco

¿Habrá una  
Farmaindustria Nacional?



- Opinión | Apps | Primera Persona | Autonomías | Actualidad Gráfica | Entrevistas | A Fondo | Medicamentos | ConSalud TV | Barómetro Digital
- Pacientes | Médicos | Farmacias | Enfermería | Tecnología | Industria | Cardiología | Pediatría | Oncología | Hombre | Mujer | Nutrición | Estética | Vida Sana | Biotecnología

# La flora intestinal: Más de 400 especies de bacterias

30-05-2014  
comentarios 0

Twitter 24  
Me gusta 8  
Compartir 1  
G+ 3



De izq. a drcha.: Dr. Enrique Domínguez, presidente FEAD, y Dr. José Lariño, responsable actividades FEAD

Seguir a @Consalud\_es

Redacción | Madrid

Más de 400 especies de bacterias forman la flora intestinal. Un componente del cuerpo esencial para evitar molestias digestivas. Con el jardín que se observa en la foto el Hospital General Universitario Gregorio Marañón, junto con la Fundación Española del Aparato Digestivo y la Organización Mundial de Gastroenterología, han querido informar a la población sobre nuestro jardín interior y cómo cuidarlo en el marco del Día Mundial de la Salud Digestiva.

En este rincón de naturaleza han estado el Doctor Enrique Domínguez, presidente de la FEAD, y el Doctor José Lariño, responsable de actividades de la fundación. Ambos han dando recomendaciones a los asistentes sobre cómo cuidar la flora intestinal. De esta forma han instado a los asistentes a beber 2 litros de agua al día, realizar 5 comidas diarias masticando correctamente, evitar el consumo de alimentos flatulentos y café, entre otros.

Una de cada tres personas sufre ocasionalmente molestias digestivas, así lo ha afirmado en doctor Domínguez, quien asegura que las alteraciones en la flora intestinal se han vinculado con múltiples patologías y pueden generar hinchazón abdominal y gases entre otras cosas.

Lo que muchos consideran ya un nuevo órgano, la flora intestinal, puede llegar a pesar entre 1 y 2 kilos. Desempeña funciones esenciales para la nutrición, ayudando a digerir los alimentos y mejorar las defensas del cuerpo. También ayuda al correcto desarrollo del cuerpo en general y de los órganos en particular.

El doctor Lariño afirma que la alimentación es fundamental para cuidar la flora intestinal, ya que las bacterias se alimentan de los que nosotros ingerimos. Una dieta variada y saludable contribuye a tener una flora intestinal más equilibrada, diversa y sana.

Para mantener en plena forma al jardín interior hay que tener una dieta diaria en la que ingiramos prebióticos, un tipo de fibra que estimula la actividad y el crecimiento de las bacterias, y probióticos, que son bacterias buenas para el organismo que encontramos en yogures y leches fermentadas con bifidobacterias.

**EmpresasConSalud**

- NOVARTIS
- A.M.A.
- ribera salud grupo
- idcsalud
- TEVA
- biospain 2014
- reticare
- Mediforum
- rtvcyl.es radio televisión de castilla y león



**PORTADA**  
Aegon ha firmado un acuerdo con SaludOnNet para mejorar la calidad del asegurado  
Gracias al cual los asegurados podrán seleccionar sus citas en función de criterios como la geolocalización del cuadro médico o su disponibilidad

**SILT Profesional**  
Seguro de Incapacidad Laboral Temporal

Otros medio vacío...

**AppSaludable**

una de las 1.000 Apps de Vademécum Mobile 2.0!

Water Minder



Esta app ayuda a mantenerse bien hidratado

Disponible para Apple por 0,99€.

Más Apps

- Peque Alarma
- Control de Dietas
- Test de Daltonismo Lite
- eFarmacias
- Atlas de Odontología

PUBLICIDAD



Science For A Better Life

Normas de uso

- Esta es la opinión de los internautas, no de ConSalud.es
- No está permitido verter comentarios contrarios a las leyes españolas o injuriantes.
- ConSalud.es se reserva el derecho de eliminar los comentarios que considere fuera del tema

Deje su comentario



Nombre:

Mail:

Comentario:

KI59Df

Enviar

Borrar

Comentarios # 0

PUBLICIDAD

la mutualidad de los médicos

Mutual Médica

PUBLICIDAD

AMGEN®  
Biotecnología al servicio de los pacientes

Pacientes

Médicos

Farmacias

Medicamentos

Vida Sana

Opinión

Enfermería

Primera Persona

Industria

Tecnología

A Fondo

Entrevistas

Actualidad Gráfica

Multimedia

Autonomías

Salud de la Mujer

Salud del Hombre

Apps

Oncología

Cardiología

Biotecnología

Pediatría

Estética

Nutrición



© Copyright 2013 - AVISO LEGAL - PUBLICIDAD - REDACCIÓN - DIRECCIÓN - WEBMASTER - BAJA NEWSLETTER - ALTA NEWSLETTER  
ConSalud - Calle Batalla de Belchite 5 - 2ºB, 28045 Madrid (España) - TIF (34) 91 014 83 70- info@consalud.es