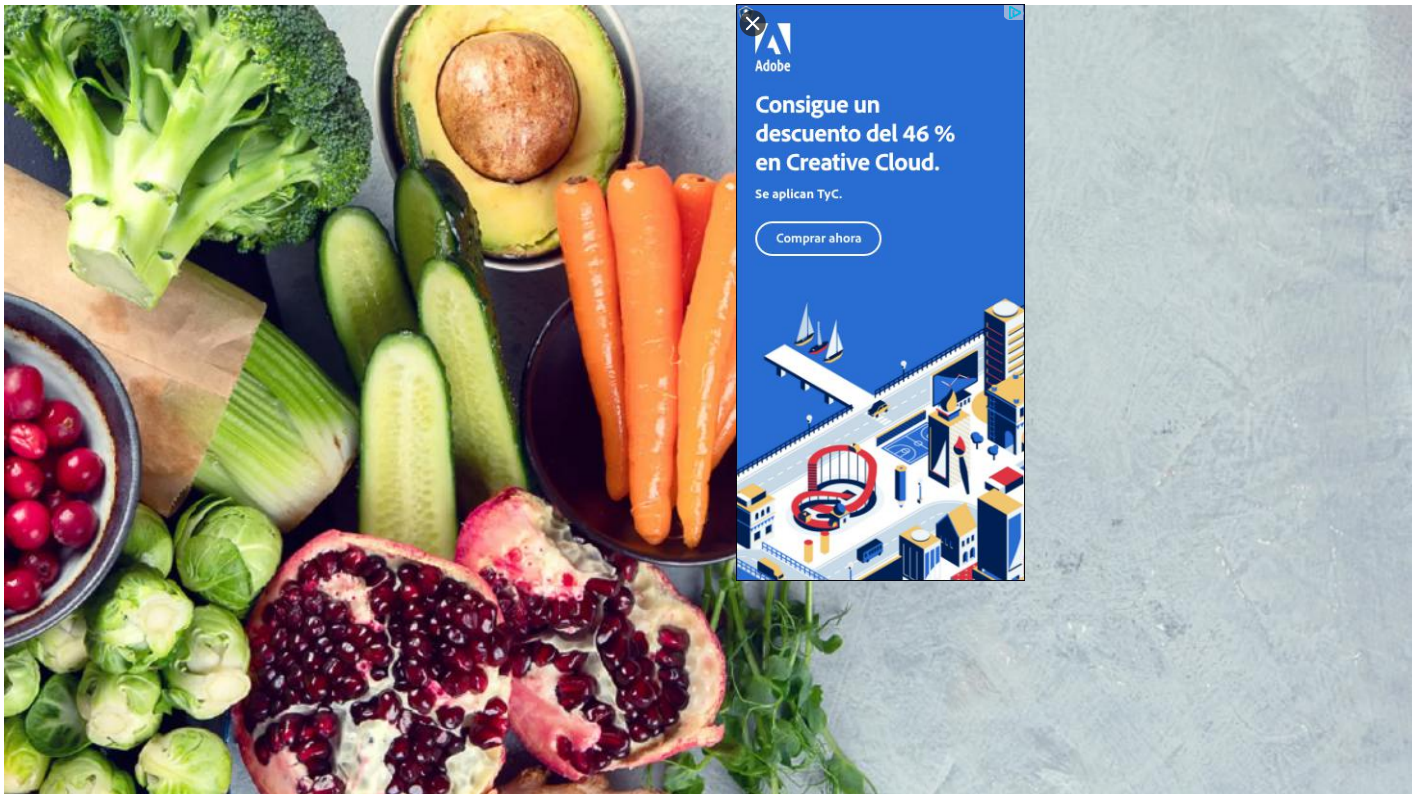


Alimentos ricos en prebióticos: ¿Cuáles son y por qué ayudan a mejorar la flora intestinal?

Se recomienda llevar una dieta basada en alimentos vegetales no procesados, disminuir el consumo de ultraprocesados y realizar ejercicio físico con regularidad



▲ Alimentos vegetales Redes sociales

ENRIQUE CASTILLA ▾

Creada: 13.11.2023 15:28
Última actualización: 13.11.2023 15:28



La **microbiota intestinal**, considerada como el "**segundo cerebro**", desempeña un **papel crucial en la salud, protegiendo contra gérmenes y fortaleciendo el sistema inmunitario**. Nutricionistas destacan la importancia de los **prebióticos**, **ingredientes fermentados que favorecen el crecimiento de bacterias beneficiosas**. A diferencia de los probióticos, los prebióticos **se encuentran en alimentos como espárragos, ajo, cebolla, alcachofas, plátano**, entre otros. La **combinación** de ambos, **prebióticos y probióticos, resulta beneficiosa**, ya que se potencian mutuamente.

¿Qué ali

La **presencia d**
plátano, ajo, ce
ofrece efectos
acortamiento d
dieta basada e
realizar ejercicio físico con regularidad.

alcachofas,
el colon
o y
a llevar una
ados y

La microbiota **influye en diversas enfermedades**, desde trastornos digestivos hasta condiciones no digestivas como hipertensión y obesidad abdominal. La **Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD)** **destaca consejos clave**, incluida la importancia de una dieta variada basada en alimentos vegetales, la reducción de ultraprocesados y la práctica regular de ejercicio físico. La evidencia científica también señala que el ejercicio aeróbico de intensidad moderada contribuye positivamente a la composición de la microbiota intestinal. Cuidar la microbiota se convierte así en una estrategia integral para promover la salud y prevenir diversas enfermedades.

ARCHIVADO EN:

Virales / Bienestar / Gastronomía / Alimentación / Salud / Sabor



Ver comentarios



Más leídas

- 1 **SOS**
Desaparecidos 8 almerienses que viajaron a Alemania tras ser seleccionados para un trabajo
- 2 **Viral suceso**
Detenido un pasajero que abrió la puerta del avión y comenzó a caminar sobre el ala
- 3 **Nombres**
Este es el apellido más ofensivo de España: lo comparten más de 2.000 españoles
- 4 **RAE**
Rescata el castellano: utiliza estas hermosas palabras en español en lugar de anglicismos como "flashback", "feedback" o "copyright"
- 5 **Nutrición**
Los cuatro alimentos que Harvard pide tomar en España para evitar el deterioro del cerebro

Te puede interesar



"1 de cada 3 casos de Alzheimer se podría prevenir con hábitos saludables"

[Fundación Pasqual Maragall](#)

Recomendado por Outbrain



Estrénalo ahora desde 335€/mes con el Renting Flexible de Nissan
[Nissan X-Trail](#)



EEUU sorteá miles de Green Cards para ciudadanos españoles.

usagco.org



La calculadora de luz que te dice en 2 min si estás en la compañía correcta

[La revolución en comparación](#)



Tu seguro con AXA por menos de lo que imaginas

[AXA](#)



Llega el momento de conducir con descaro.

Si te atrae su diseño, te encantará esta oferta.

[Nuevo Nissan Juke](#)



Elige en quien confiar en tu seguro de coche

[Direct Seguros](#)

Ahora en Portada



Meteorología

La reconstrucción de un anticiclón en la zona de Groenlandia podría traer un brusco cambio de tiempo a España

H. DE MIGUEL

Hace 8 horas



Refugio

Una mansión vertical con 600 metros de terraza: el oasis en el que Xavi Hernández se aísla de la "crueldad" del Barça

I. TRUJILLO

Hace 9 horas

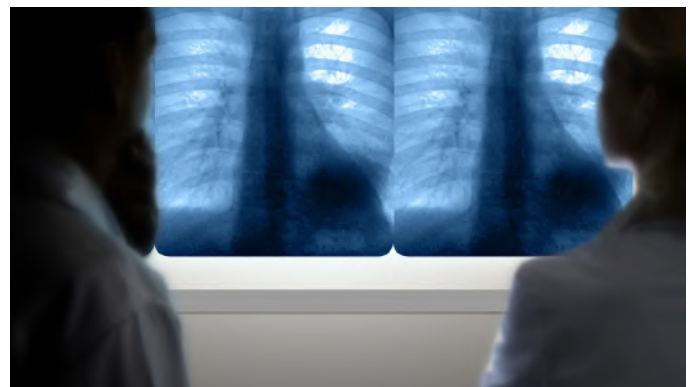


Crisis del Barça

¿Es el Barcelona una trituradora de entrenadores?

FRANCISCO MARTÍNEZ

Hace 12 horas



Oncología

Hasta el 20% de los cánceres de pulmón se dan en no fumadores

BELÉN TOBALINA

Hace 10 horas

Publicidad
Equipo
Privacidad
Cookies
Área de privacidad

