

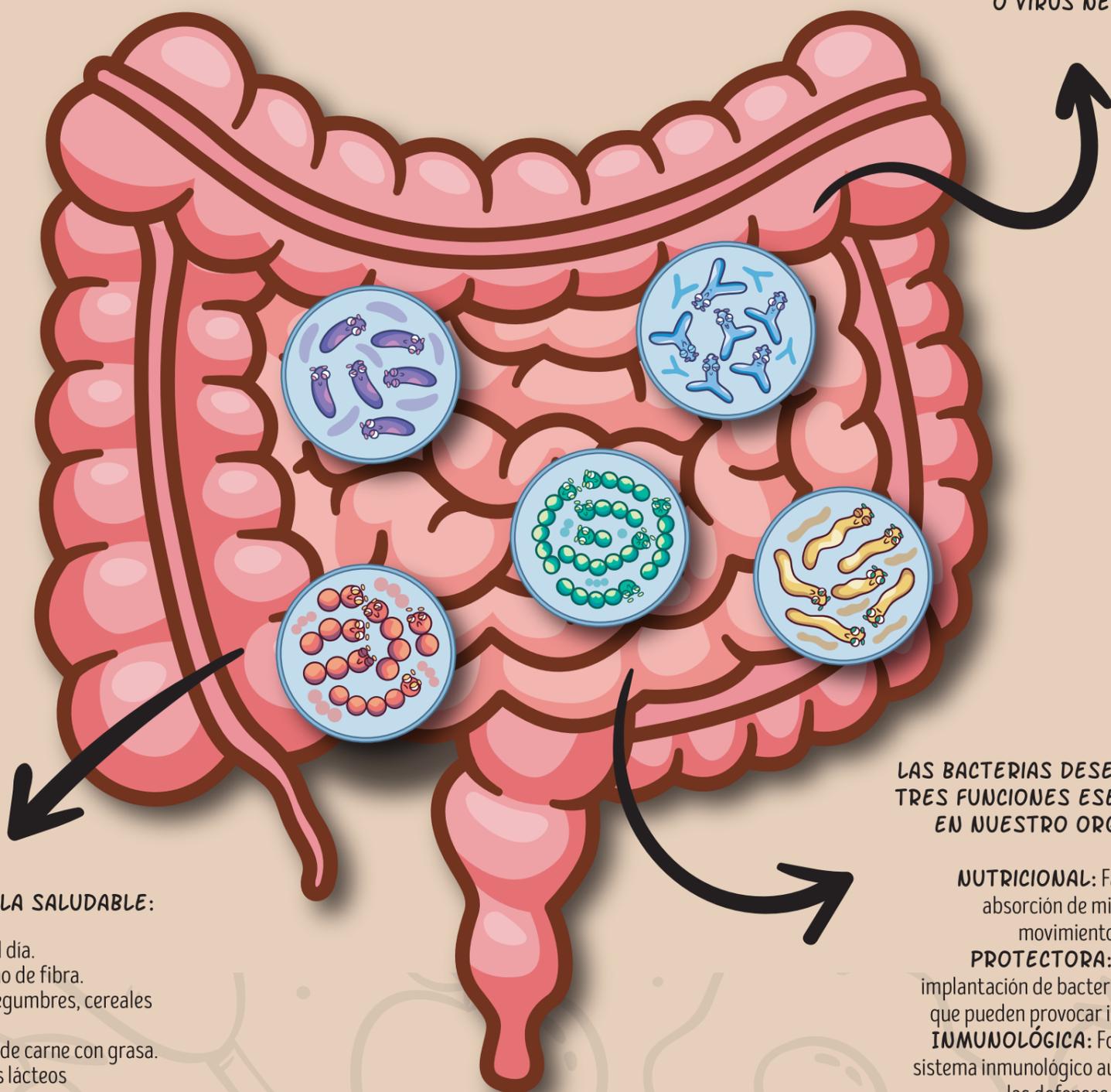
Brocolino



MUCHAS PERSONAS LA CONOCEN
COMO FLORA INTESTINAL, PERO
EL TÉRMINO CORRECTO ES
MICROBIOTA INTESTINAL

Microbiota intestinal

LA MICROBIOTA INTESTINAL ES EL
CONJUNTO DE MICROORGANISMOS
(APROXIMADAMENTE CIENTO BILLO-
NES DE BACTERIAS) QUE VIVEN EN NUESTRO
INTESTINO Y LO DEFENDEN DE BACTERIAS
O VIRUS NEGATIVOS.



PARA MANTENERLA SALUDABLE:

- Realiza 5 comidas al día.
- Aumenta el consumo de fibra.
(verduras, frutas, legumbres, cereales integrales).
- Reduce el consumo de carne con grasa.
- Consumo productos lácteos fermentados.
- Incrementa el consumo de líquidos.
- Ve al baño cuando sea necesario.
- Realiza actividad física.
- Modera el consumo de café.
- Consumo prebióticos y probióticos.

LAS BACTERIAS DESEMPEÑAN
TRES FUNCIONES ESENCIALES
EN NUESTRO ORGANISMO.

NUTRICIONAL: Favorecen la absorción de minerales y el movimiento intestinal.

PROTECTORA: Impiden la implantación de bacterias dañinas que pueden provocar infecciones.

INMUNOLÓGICA: Fortalecen el sistema inmunológico aumentando las defensas del cuerpo.