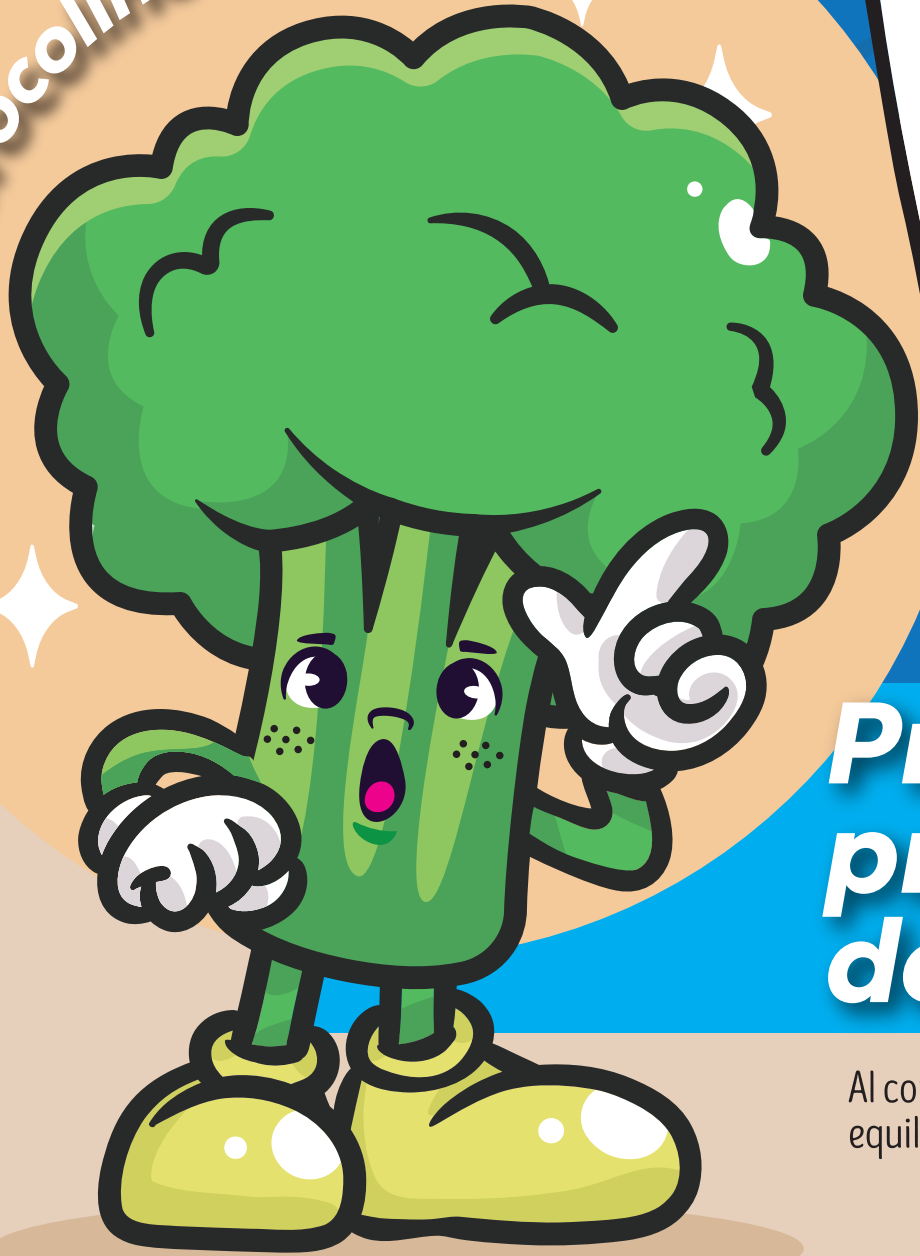


Brocolino



¿CONOCES LA DIFERENCIA ENTRE PREBIÓTICO Y PROBIÓTICO? ¿SABES LA IMPORTANCIA DE CONSUMIRLOS PARA LA SALUD DE NUESTRA MICROBIOTA INTESTINAL? SI TU RESPUESTA FUE NO, QUÉDATE Y APRENDE JUNTO A MÍ.

Prebióticos, probióticos, y donde encontrarlos

Al consumir tanto los probióticos como los prebióticos tendremos un equilibrio en nuestra microbiota y nos sentiremos con más energía.

NO OLVIDES SEGUIR ESTAS RECOMENDACIONES PARA POTENCIAR EL EFECTO DE LOS PREBIÓTICOS Y PROBIÓTICOS:

Evita el consumo excesivo de antibióticos.



Consume abundantes verduras.



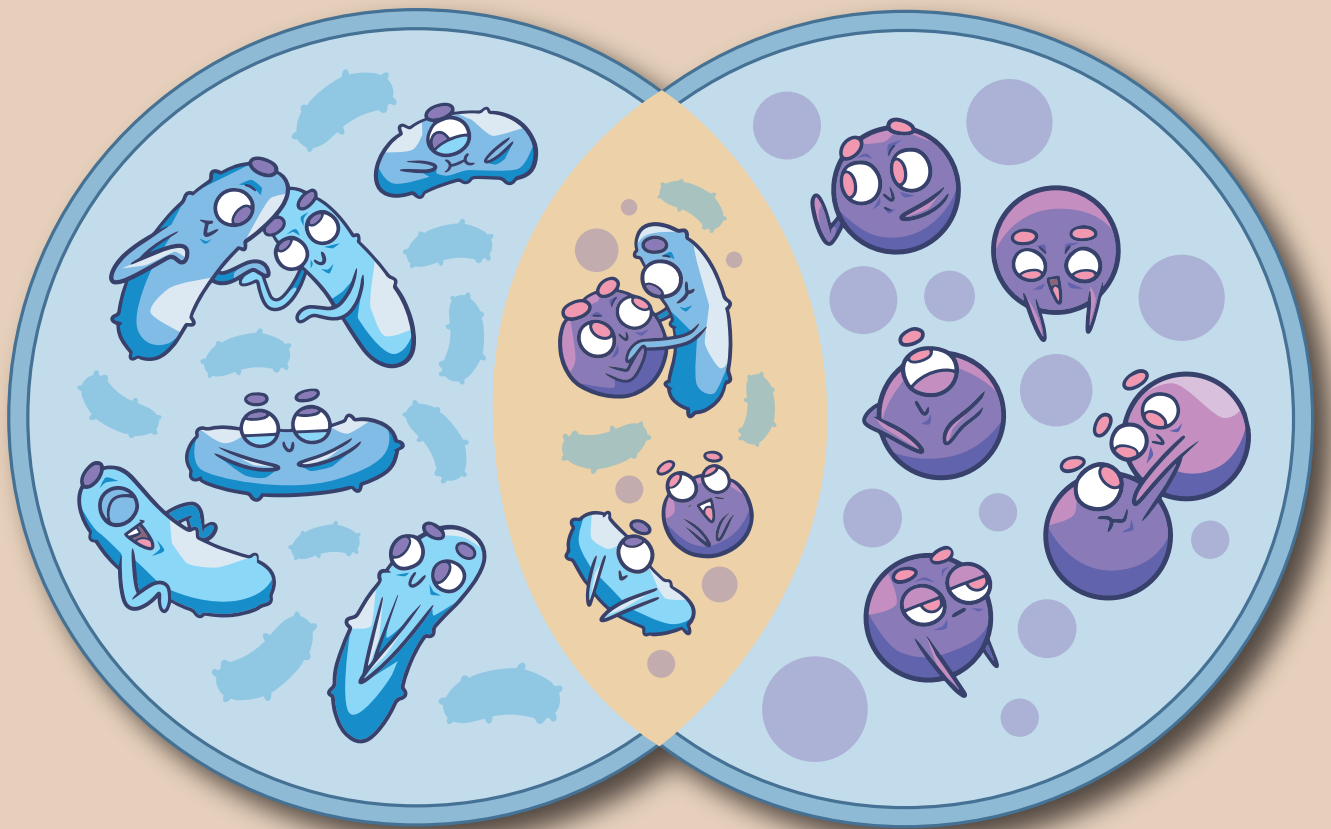
Duerme lo suficiente.



Reduce los niveles de estrés.



Reduce el consumo de alimentos con azúcares refinados.



PROBIÓTICOS

LOS PROBIÓTICOS SON MICROORGANISMOS VIVOS QUE, ADMINISTRADOS EN CANTIDADES ADECUADAS, BENEFICIAN A LA SALUD, YA QUE PROTEGEN LA MICROBIOTA DE PATÓGENOS EXTERNOS, FACILITAN LA DIGESTIÓN Y MEJORAN LA BARRERA INTESTINAL.

Los podemos encontrar en: cebolla, espárragos, plátano, puerro, pan, alcachofa, ajo, soya.

PREBIÓTICOS

LOS PREBIÓTICOS SON EL "ALIMENTO" DE LOS PROBIÓTICOS, YA QUE SON COMPUESTOS NO DIGERIBLES POR EL SER HUMANO, QUE ESTIMULAN EL CRECIMIENTO Y ACTIVIDAD DE LOS MICROORGANISMOS DE LA MICROBIOTA.

Los podemos encontrar en: quesos fermentados, chocolate amargo, kéfir, pepinillos, yogurt.