

NUTRITION TO GO

SALUD DIGESTIVA: PROBIÓTICOS Y PREBIÓTICOS

¿Qué es la "salud digestiva"?

Su tracto digestivo incluye su boca, estómago, e intestinos. Esto es por donde la comida baja después de ser ingerida. Cuando su tracto digestivo está sano y funcionando correctamente, puede digerir (o descomponer) sus alimentos por completo. Esto ayuda a que los nutrientes de los alimentos lleguen a diferentes partes de su cuerpo.



¿Por qué es importante la "salud digestiva"?

Son muchos los beneficios de tener un tracto digestivo sano. Algunos incluyen:

- Mejor digestión
- Sistema inmunológico más fuerte para ayudarlo a combatir resfriados y otros virus
- Menos hinchazón, calambres y dolor abdominal después de comer
- Puede disminuir el riesgo de enfermedades crónicas, como enfermedades cardíacas
- Ayuda a su cerebro a hablar con el resto de su cuerpo, lo que lo ayuda a mantenerse saludable tanto mental como físicamente

¿Qué puede hacer para mejorar su salud digestiva?

- **Concéntrese en la elección de alimentos:** Agregue prebióticos y probióticos a su dieta (más información en la parte posterior).
- **Duerma lo suficiente:** Trate de dormir de 7 a 8 horas cada noche.
- **Ejercicio regular:** Intente hacer ejercicio al menos 30 minutos la mayoría de los días.
- **Disminuya el estrés:** Pruebe hacer yoga o meditación.

¿Sabía qué?

La edad, la dieta, el medio ambiente, los genes y los medicamentos pueden afectar su salud digestiva.

Bacterias en nuestro intestino:

Un intestino sano tiene más bacterias 'buenas' que bacterias 'malas'. Las bacterias 'buenas' se encuentran naturalmente en nuestro cuerpo y también en algunos alimentos que comemos. Las bacterias y los virus 'malos' pueden ingresar a nuestro cuerpo, y las bacterias 'buenas' ayudan a nuestro cuerpo a combatirlos.

¡Aprenda a aumentar las bacterias "buenas" en su intestino!



BACTERIAS 'BUENAS': PROBIÓTICOS Y PREBIÓTICOS

¿Qué son los probióticos?

Los probióticos son alimentos que contienen bacterias vivas 'buenas', similares a las bacterias que se encuentran en el intestino. Comer alimentos con alto contenido de probióticos mejorará su salud intestinal al aumentar la cantidad de bacterias 'buenas' en su intestino.

Los alimentos ricos en probióticos incluyen:



YOGUR



KÉFIR



QUESOS BLANDOS Y CURADOS



TEMPEH



KIMCHI



MISO



KOMBUCHA



REPOLLO AGRIO

¿Qué son los prebióticos?

Los prebióticos se encuentran en alimentos que generalmente son ricos en fibra y ayudan a alimentar las bacterias 'buenas' en su intestino. Puede aumentar los prebióticos en su dieta comiendo más frutas, verduras y cereales integrales. ¡Esto mejorará su salud intestinal al ayudar a que crezcan las bacterias 'buenas' en su intestino!

Los alimentos con alto contenido de prebióticos incluyen:



AJO



ALCACHOFAS



ESPÁRRAGOS



CEBOLLAS



PUERROS



BANANO



FRIJOLAS



AVENA Y OTROS CEREALES INTEGRALES

Pruebe los alimentos prebióticos por sí solos o tómelos con alimentos probióticos (por ejemplo: bananos sobre yogur) para un impulso adicional de bacterias 'buenas' para una mejor salud intestinal.