

7 consejos para cuidar tu microbiota intestinal

Mantener una microbiota intestinal saludable es muy importante para tu salud, ya que mejora el bienestar de tu cuerpo y ayuda a protegernos de enfermedades.

En el intestino vive un conjunto de bacterias que se llaman microbiota intestinal y que ayuda a digerir los alimentos y protegernos de enfermedades.

1. Come de manera variada y equilibrada

Todos lo que comas afecta a tu microbiota intestinal, por este motivo has de tener una dieta con frutas, verduras, **fibra y fermentados** para aumentar la microbiota.

También es importante los alimentos probióticos y prebióticos:

- Los alimentos probióticos ayudan a mejorar tu salud intestinal, por ejemplo el yogur.
- Los alimentos prebióticos ayudan a las bacterias buenas de nuestro cuerpo, por ejemplo el plátano no muy maduro.

Microbiota intestinal:

conjunto de bacterias muy pequeñas que viven en nuestro intestino y nos ayudan a estar más sanos y a protegernos de enfermedades.

Fibra: alimentos que tienen fibra son las verduras, legumbres, frutas y cereales integrales.


Fermentar: es un proceso natural que cambia el sabor y el aspecto del alimento.

Alimentos fermentados: algunos de los alimentos fermentados son el yogur o el queso.



Artículo original con la colaboración de Regenera



 Descubre el artículo (pg.10 y 11)

2. No comas muchos alimentos con grasas malas ni con mucho azúcar

Comer muchos alimentos con grasas malas y con mucho azúcar, puede crear bacterias malas para tu cuerpo y afectar a tu salud.

3. Completa tu dieta

Los complementos que pueden ayudar a mejorar nuestra dieta, pueden tener forma de pastilla, sobres o líquido.

Algunos de estos complementos pueden ser:

- El Omega-3: ayuda a la salud del corazón.
- Fibra: ayuda a mejorar la digestión.

4. Evita tomar antibióticos si no es necesario

Si tomas muchos **antibióticos** innecesarios, puede tener efectos negativos para tu salud y dañar tu **microbiota intestinal**.

Tienes que tomar antibióticos, siempre que el médico te lo diga.

5. Haz ejercicio físico

Hacer ejercicio físico ayuda a tener una mejor salud física y mental.

6. Duerme las horas necesarias

Según un estudio, las personas que duermen menos de 6 horas tienen peor salud intestinal.

Por este motivo, es muy importante respetar horas de descanso necesarias.

7. Reduce el estrés

El estrés no ayuda a la salud intestinal y aumenta los riesgos de enfermedades.

Es importante practicar ejercicios de relajación, por ejemplo, hacer **yoga** que ayuda a reducir la ansiedad.

Antibióticos:

medicamentos que sirven para eliminar una infección de alguna bacteria mala.

Yoga: ejercicios físicos con técnicas de relajación y respiración.

Artículo de la revista Veritas 155 (sección Salud) adaptado a Lectura Fácil.

Validado por: Juanpe Ventura, Anamaria Montero, Maria Arenas, Joan Rosselló, Joel Cabrera

Adaptado y dinamizado por: Sandra Sanz
(TEB 100% capaces)

Todos los procesos de adaptación y validación se realizan conforme con la Norma UNE 153101:2018 EX de lectura fácil, de acuerdo con los estándares de Easy tone Read de Inclusion Europe. La validación está hecha por personas con discapacidad intelectual, que cuentan con los apoyos necesarios para llevar a cabo la tarea. Así mismo, tanto la formación como la adaptación y la validación, cuentan con un sistema de Gestión de la calidad certificado por Lloyd's Register Quality Assurance, según la norma ISO 9001:2015.

