

# Microbiota: tu ecosistema

En el intestino conviven billones de microorganismos que participan en la digestión, las defensas y el bienestar general.

## QUÉ ES



### Aliada

La mayoría de bacterias son beneficiosas.



### Digestión

Ayudan a procesar ciertos alimentos.



### Defensas

Participan en el sistema inmune.



### Diversidad

Cuanto más variada, mejor.



### Bienestar

Se relaciona con la salud general.



### Se cuida comiendo

La alimentación es clave.

Una microbiota diversa y equilibrada se asocia a un mejor estado de salud. Y la forma de comer es una de las formas más poderosas de cuidarla.

*Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.*

# Microbiota: cómo cuidarla

La fibra, la variedad vegetal y los alimentos fermentados son los grandes aliados de tu salud digestiva.

## RECOMENDACIONES



### Fibra

Su alimento favorito: verduras, fruta, legumbres.



### Variedad vegetal

Muchas plantas distintas cada semana.



### Fermentados

Yogur, kéfir, chucrut con regularidad.



### Integrales

Cereales de grano entero.



### Menos ultraprocesados

Empobrecen la diversidad.



### Hidratación

Acompaña a una buena digestión.

No hay un único superalimento para el intestino. Lo que de verdad lo cuida es la variedad: muchos alimentos vegetales distintos.

*Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.*