



BLOG NUTRICIÓN MAYO 2024

En el Blog elaborado por el **Servicio de Endocrinología y Nutrición** del Hospital Universitario San Pedro este mes de mayo nos aventuramos a hablaros sobre un tema muy estudiado en la actualidad: la microbiota intestinal.

La **microbiota** es el conjunto de bacterias que viven en el intestino, también se llama flora bacteriana o intestinal.

Cuanto más **diversa** sea, más **resistente** será y por lo tanto más beneficios obtendremos (a nivel de digestión, metabolismo, inmunidad, etc).

Los alimentos vegetales, ricos en fibra, son el mejor combustible para la salud intestinal.

Una buena manera nutrir nuestra microbiota intestinal es intentar consumir semanalmente 30 alimentos de origen vegetal distintos: incluyendo frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, frutos secos y semillas

La microbiota está en constante cambio durante toda nuestra vida, y podemos modificarla mediante nuestros hábitos.

Los **probióticos** y **prebióticos** son alimentos que aportan beneficios a nuestra salud intestinal.

Probióticos

- Kéfir, yogures, aceitunas, encurtidos en vinagre. Contienen bacterias vivas beneficiosas.

Prebióticos

- Cebolla, espárragos, avena, plátano, cereales integrales. Sirven de alimento natural a las bacterias buenas que viven en nuestro intestino.

