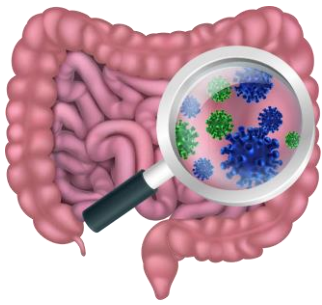


# LA IMPORTANCIA DE LA SALUD DIGESTIVA

La salud digestiva influye en las defensas, en el comportamiento, en las emociones y está relacionada con la calidad de vida.

LA MICROBIOTA, TAMBIÉN LLAMADA FLORA INTESTINAL, ES EL CONJUNTO DE MICROORGANISMOS QUE SE ENCUENTRAN EN EL TUBO DIGESTIVO

CUMPLE UN PAPEL CLAVE EN NUESTRA SALUD



## FUNCIONES DE LA MICROBIOTA



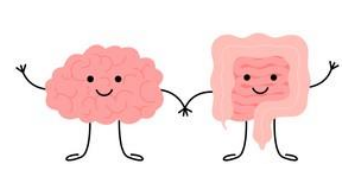
Nutre



Defiende



Elimina



Comunica

## Recomendaciones para una buena salud digestiva



Mantente hidratado



Descansa bien



Realiza actividad física



Evita el estrés



Consume alimentos probióticos



Consume fibra y polifenoles



Evita alimentos irritantes



Alimentate Equilibradamente y con horarios

### ALIMENTOS QUE CONTIENEN PROBIÓTICOS

Los **probióticos** naturales son alimentos que contienen microorganismos vivos.

¡pero no debes preocuparte!

Estas bacterias y

Hongos fruto de La fermentación actúan equilibrando La flora intestinal

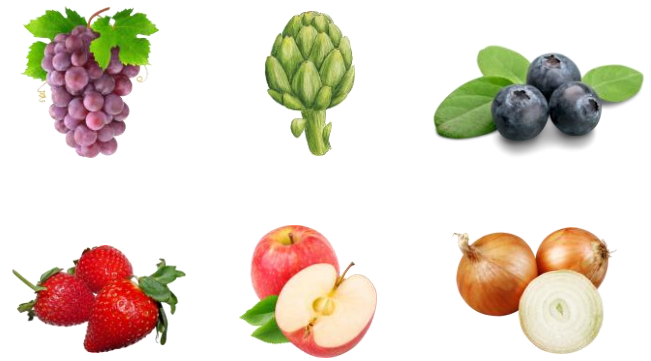
#### EJEMPLOS...



### ALIMENTOS QUE CONTIENEN POLIFENOLES

Los **polifenoles** son un grupo de sustancias presentes en alimentos con una alta capacidad antioxidante y con efectos positivos para tu salud como preservar la función celular, previniendo diversas enfermedades

#### EJEMPLOS...



TENER MALESTAR DIGESTIVO NO DEBE SER PARTE DE TU RUTINA



Fuente: Fundación española del aparato digestivo (FEAD)