



## **CUIDA TUS PEQUEÑOS** **INQUILINOS INTESTINALES** **CON BUENA ALIMENTACIÓN**

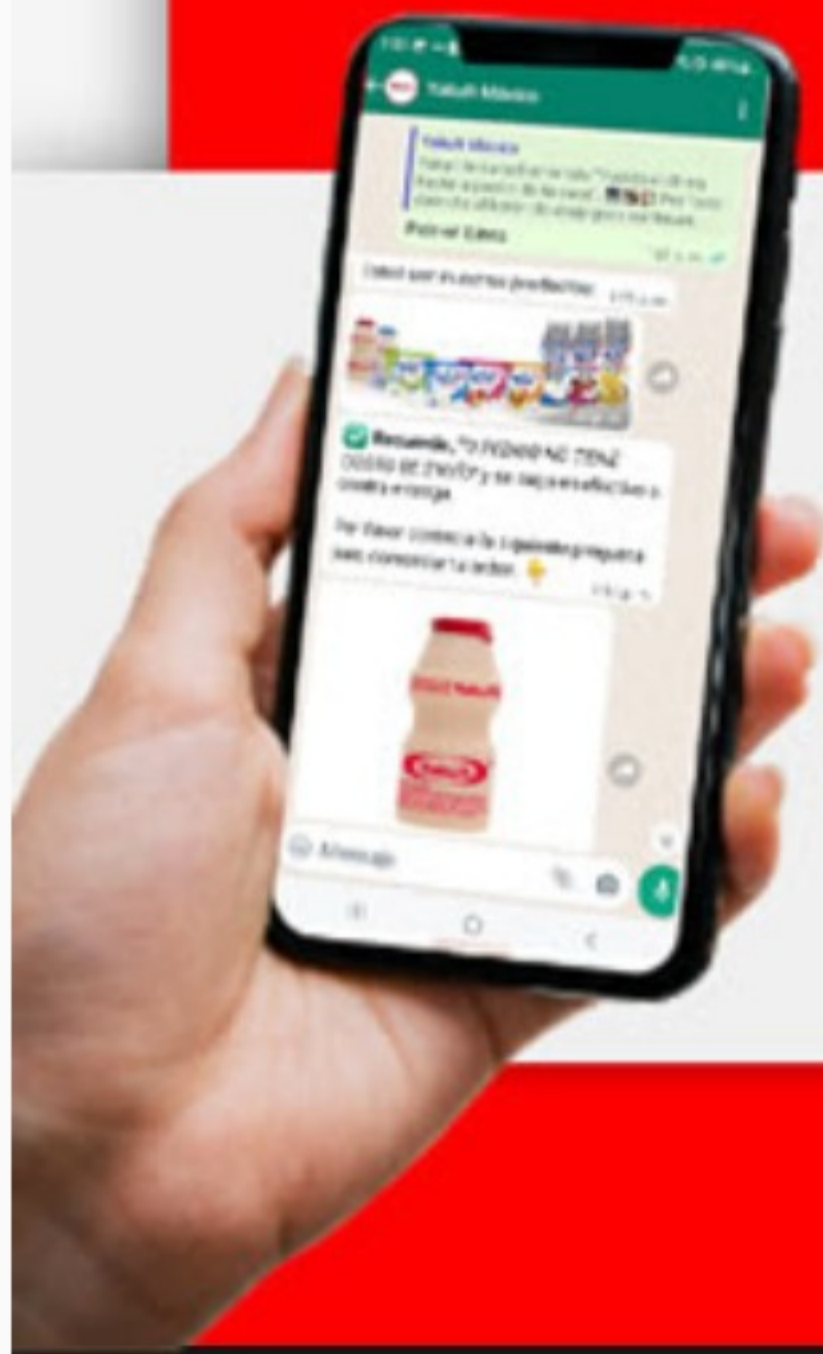
Tal vez no lo sepas, pero existen 100 billones de microorganismos en tus intestinos que combaten bacterias nocivas, producen sustancias benéficas y mejoran la absorción de nutrientes.

Para cuidar de tus inquilinos intestinales y mantenerlos en equilibrio, te compartimos algunos consejos:

1. Consume una dieta rica en frutas, verduras y cereales integrales, pues las bacterias buenas como los **Lactobacillus y Bifidobacterium** se alimentan de este tipo de fibras.
2. Práctica actividad física más de 30 minutos al día, para mantener un buen ambiente intestinal.
3. Aumenta la cantidad de bacterias buenas de tu microbiota intestinal, consumiendo probióticos como los **Lactobacillus casei Shirota**.

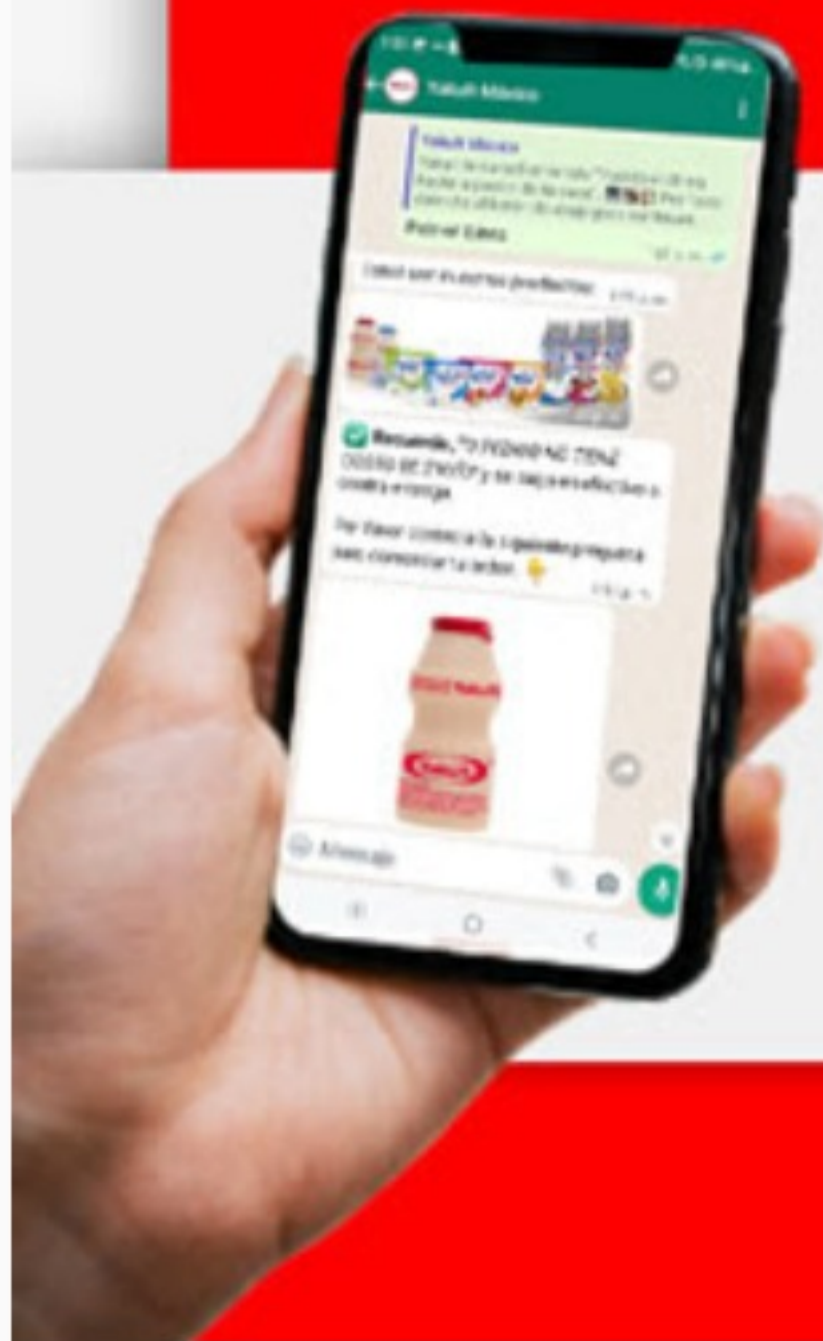
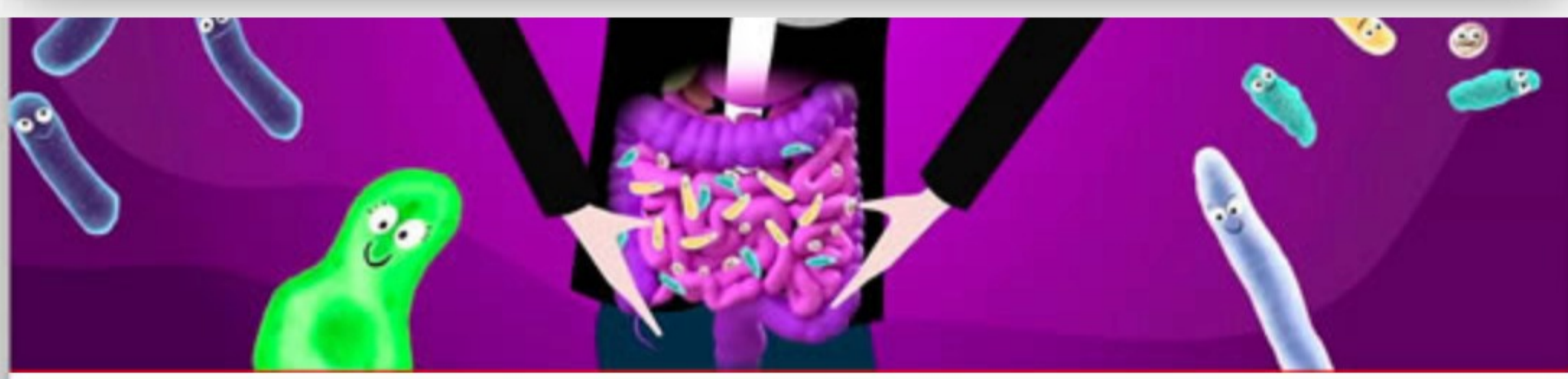
¡Cuidar de tus bacterias intestinales, te ayudará a lograr una buena salud digestiva!

**Checa el video y descubre más datos sorprendentes sobre la microbiota intestinal.**



# ¡Haz tu pedido en línea!

¡Vea volúmenes pasados aquí!



# ¡Haz tu pedido en línea!

¡Vea volúmenes pasados aquí!

### Hábitos saludables



Lavado de manos



Alimentación Correcta



Yakult

