

Importancia de la **fibra dietética** para la microbiota intestinal

Para cuidar tu **microbiota intestinal**, se recomienda consumir entre 28 y 30 g de fibra al día, presente en **verduras, frutas y cereales integrales**.



28-30 g DE FIBRA al día

Aunque nuestro cuerpo no puede digerirla, las bacterias intestinales sí, generando **ácidos grasos de cadena corta** que benefician la salud intestinal.



La salud intestinal es clave, ya que actúa como una barrera defensiva donde viven nuestras bacterias en equilibrio. Si este equilibrio se altera, pueden surgir enfermedades.

Para cuidar la microbiota, es esencial consumir fibra dietética y probióticos como **Lactobacillus casei Shirota**, ayudando a mantener el intestino sano y prevenir padecimientos.



Visita

Yakult.com.mx/newsletter/

para más noticias e información



Todos los derechos reservados

[Cancelar suscripción](#)