

Noticias Yakult ¡Gracias por tu preferencia!

¿Por qué el cuerpo libera gases intestinales?

Foto

La presencia de gases intestinales es un proceso normal durante la digestión, aunque el exceso de ellos puede ocasionar molestias. Esto se relaciona a causas como:

- Comer deprisa o ingerir demasiado aire durante las comidas.
- Incluir alimentos flatulentos como brócoli, coliflor, lentejas, frijoles, etc.
- Consumir en exceso cereales como pan, galletas, pastas, arroz y papas.
- Tener un desequilibrio de la microbiota intestinal.

Para reducir las flatulencias incluye hábitos sencillos como evitar mascar chicle, no utilizar popote, masticar bien los alimentos, reducir

las bebidas con gas y consumir probióticos.

Las bacterias probióticas como los *Lactobacillus casei* Shirota pueden ser grandes aliados en el control de los gases, ya que contribuyen a

una buena digestión y ayudan a equilibrar la microbiota intestinal.

¡Da clic en el video y conoce más información sobre este interesante tema!