



## ¿POR QUÉ EL CUERPO LIBERA GASES INTESTINALES?

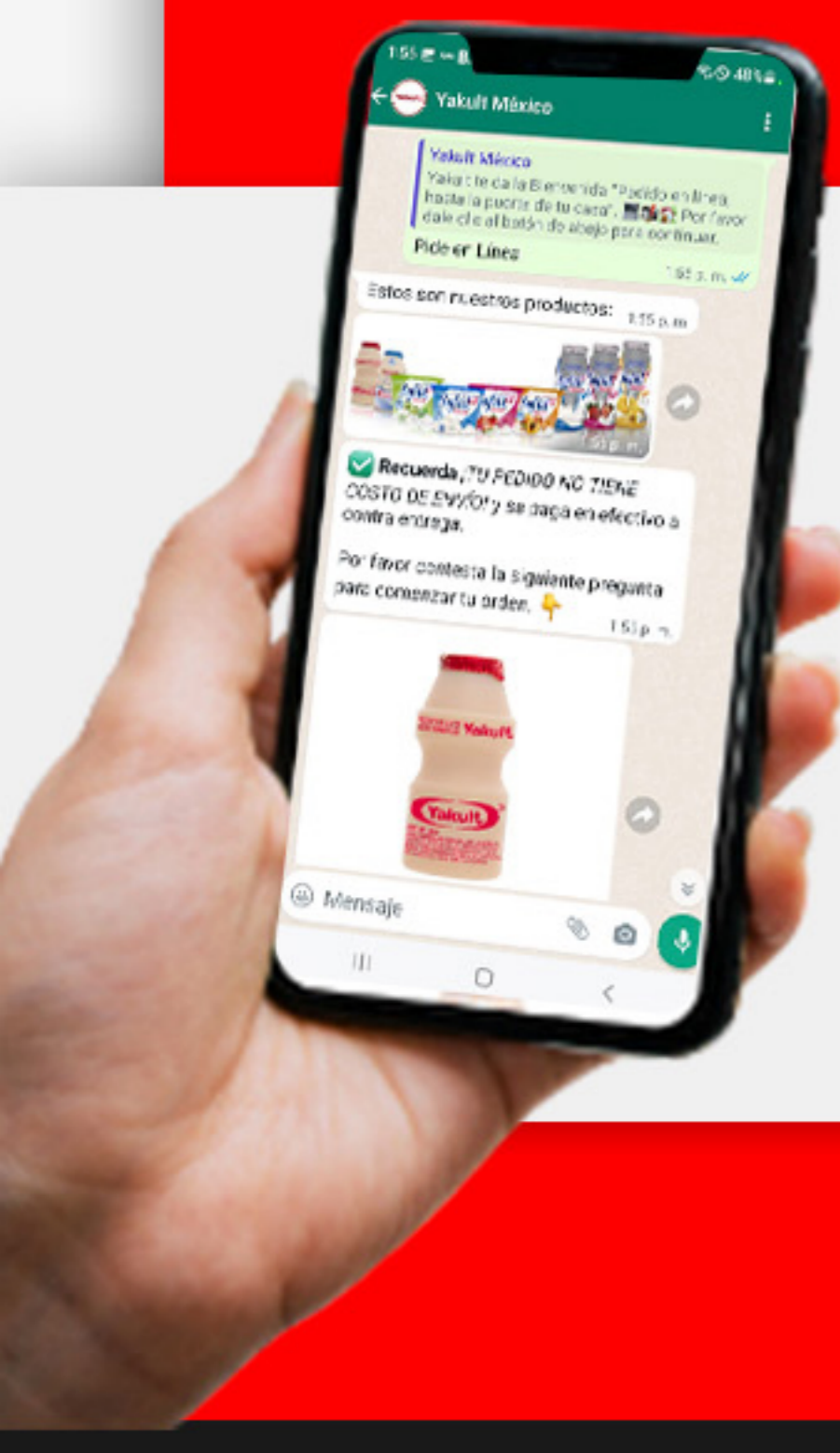
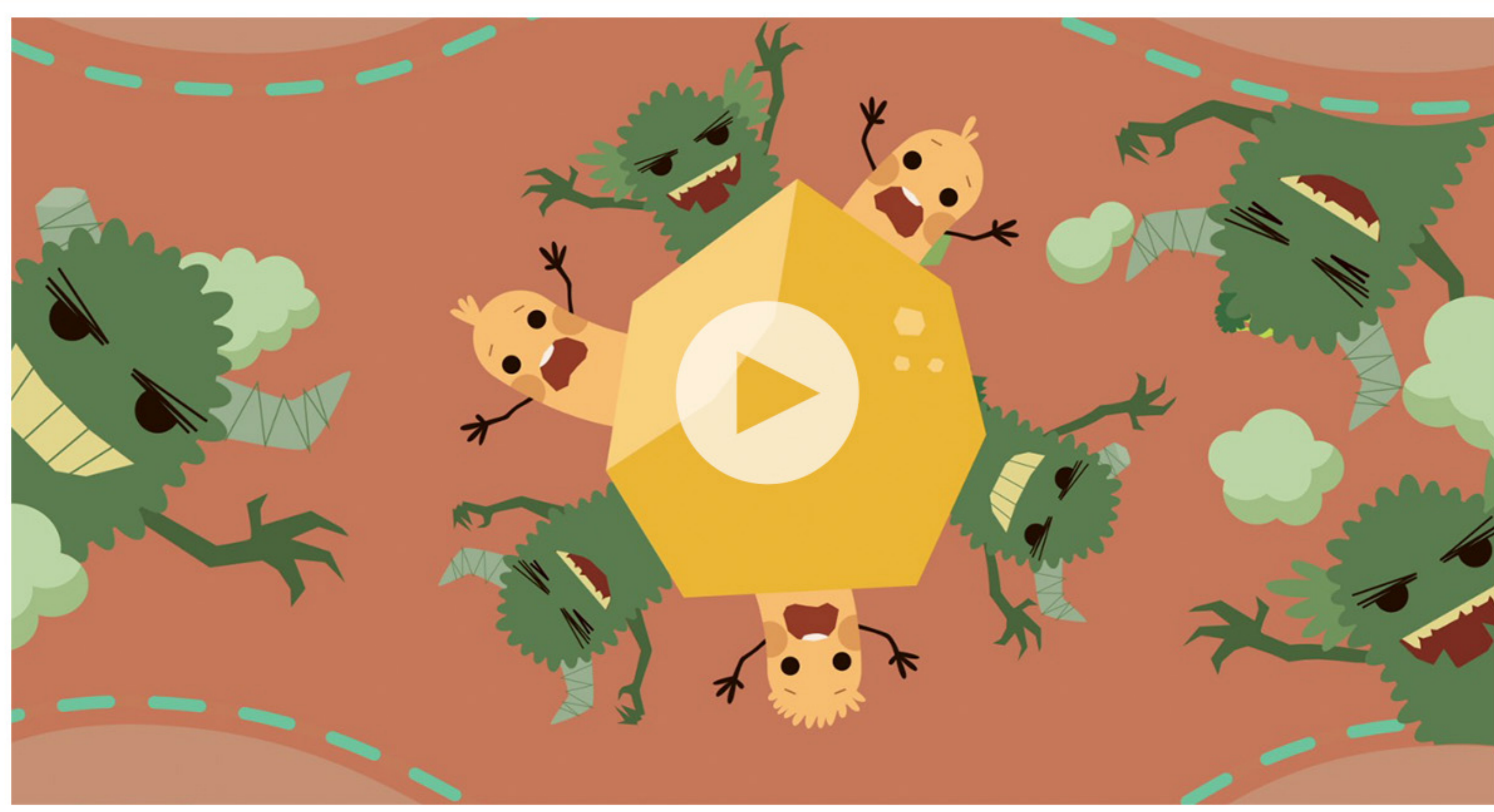
La presencia de gases intestinales es un proceso normal durante la digestión, aunque el exceso de ellos puede ocasionar molestias. Esto se relaciona a causas como:

- 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!



# ¡Haz tu pedido en línea!

¡Vea volúmenes pasados aquí!

### Hábitos saludables



Lavado de manos



Alimentación Correcta



Yakult



Yakult México Oficial

# Yakult

www.yakult.com.mx