Yakult

Noticias **2025**

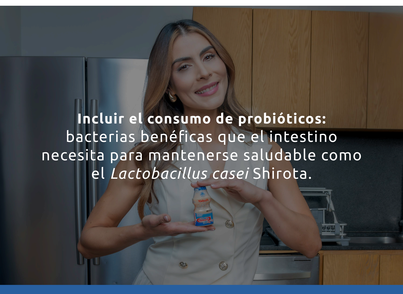
Hábitos saludables para mejorar la microbiota intestinal

Así como la **microbiota intestinal** influye en la salud, nuestro estilo de vida contribuye en la diversidad y homeostasis de la misma. Para mejorarla, es necesario adoptar **hábitos saludables** como los siguientes:

Alimentación variada, incluir verduras, frutas y cereales integrales; estos elementos son ricos en fibra dietética, que sirve como alimento para las bacterias benéficas del intestino

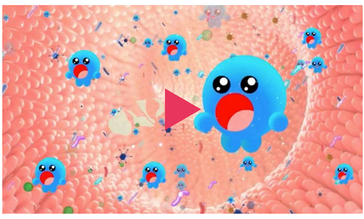
Practicar ejercicio:
ayuda a mejorar la digestión y reduce el estrés, esto favorece la reproducción de bacterias benéficas

Descanso adecuado



Incluir el consumo de probióticos:
bacterias benéficas que el intestino necesita para mantenerse saludable como el *Lactobacillus casei* Shirota.

Adoptar estos hábitos puede contribuir a mejorar la microbiota intestinal y la salud en general.



Todos los derechos reservados

Cancelar suscripción