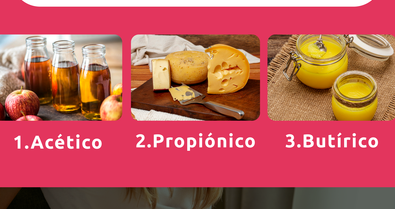
Yakult

Noticias **2025**

¿Por qué nuestro cuerpo necesita fibra dietética?

La Fibra dietética es el alimento favorito de las **bacterias benéficas** que viven en el intestino, se encuentra en **verduras, frutas y oleaginosas y es importante incluirla en tu dieta diaria.**

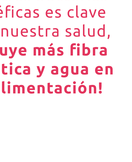


Las **bacterias intestinales** aprovechan la fibra dietética y producen **ácidos grasos de cadena corta** que impactan en la **composición y función de la microbiota intestinal.**

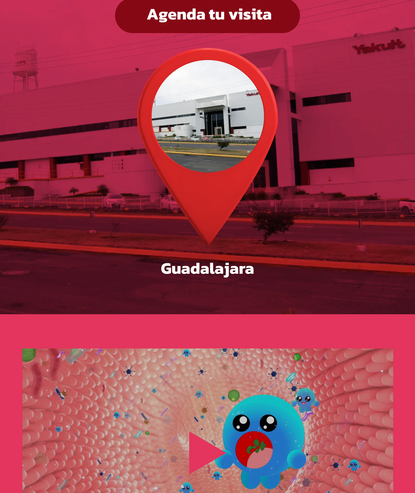
LOS PRINCIPALES ÁCIDOS DE CADENA CORTA SON:

1.Acético

2.Propiónico



3.Butírico



Gracias a los ácidos grasos de cadena corta, la microbiota intestinal, promueve el movimiento peristáltico de los intestinos, previniendo el estreñimiento, además de fortalecer el sistema inmunológico.

Alimentar bien a nuestras bacterias benéficas es clave para nuestra salud, **¡incluye más fibra dietética y agua en tu alimentación!**

¡Conoce nuestra planta!

Agenda tu visita

Guadalajara

Todos los derechos reservados

Cancelar suscripción