

10 consejos para dar vida a tu flora intestinal



- 1 Realiza cinco comidas al día.**
Desayuno, media mañana, comida, merienda y cena. Y siempre siguiendo unos horarios regulares y masticando bien.
- 2 Aumenta el consumo de fibra.**
Al menos, veinte gramos diarios. Puedes encontrarla en verduras, hortalizas, frutas y legumbres, así como en los frutos secos, harinas y cereales integrales.
- 3 Reduce al mínimo las carnes no magras y toma más pescado.**
Son preferibles las carnes blancas, el pollo sin piel y los pescados azules. También debemos optar por el aceite de oliva antes que por la mantequilla o la margarina.
- 4 Sí a los lácteos y sus derivados.**
Debemos tomar diariamente yogures, quesos y leches fermentadas, puesto que son ricos en nutrientes y bacterias beneficiosas para la flora intestinal.
- 5 Ingiere líquidos en abundancia.**
Una correcta hidratación favorecer las digestiones y la evacuación. Al menos, debemos beber entre un litro y medio o dos de líquido al día, preferiblemente, de agua.
- 6 Ve al baño cuando sea necesario.**
No se debe reprimir el deseo de evacuar, ya que esto puede causar alteraciones en el tránsito intestinal, lo que alteraría el equilibrio de la flora.
- 7 Realiza ejercicio físico.**
Cada día, intenta practicar alguna actividad como correr o caminar. Cuando se sufre de estreñimiento, se recomienda sobre todo fortalecer la musculatura abdominal.
- 8 Huye del tabaco y modera el consumo de alcohol y café.**
Debemos evitar fumar o ser fumadores pasivos e, igualmente, limitar el consumo de alcohol a dos vasos de vino al día como máximo, en el caso de los hombres, y a uno y medio en el de las mujeres. Tampoco son recomendables más de dos o tres tazas de café diarias.
- 9 Recurre a complementos nutricionales para aumentar tu bienestar digestivo.**
Los probióticos y prebióticos pueden ayudarnos a prevenir y mitigar las molestias intestinales, ya que regulan la función intestinal, aumentan las defensas y disminuyen el riesgo de infecciones.
- 10 Consulta a tu farmacéutico de confianza.**
Él valorará qué probióticos son los más beneficiosos para tu organismo y te asesorará sobre la dosis y administración más adecuada. En cualquier caso, un probiótico de calidad debe contar con validación científica.