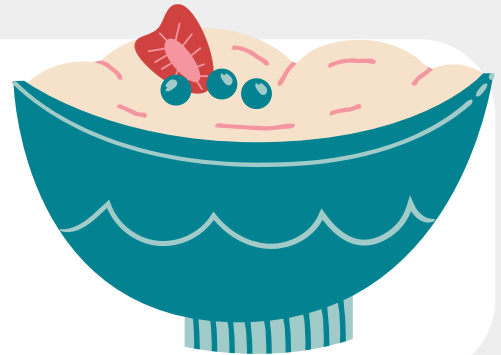


Nutrition to Support Digestive Health

Enjoy Foods with Probiotics

Live microorganisms (bacteria) found in foods that help to increase the growth of good bacteria which support healthy digestion.

Yogurt with Live & Active Cultures, Kefir, Tempeh, Miso, Sauerkraut, Kimchi, Kombucha, Buttermilk



Increase Your Fiber Intake

Dietary fiber helps make it easier to pass stools. Prebiotics are a type of fiber that cannot be digested by the body but are important as they feed the healthy bacteria (probiotics) in the gut and help them grow.

Whole Grains, Beans, Legumes, Avocados, Broccoli, Artichokes, Leafy Greens, Brussels Sprouts, Potatoes, Sweet Potatoes, Berries, Apples, Pears.

Eat Polyphenol-Rich Foods

Polyphenols are naturally occurring substances found in plant foods that support the growth of good bacteria & reduce inflammation (the body's response to tissue damage caused by injury or infection).

Apples, Grapes, Berries, Cherries, Plums, Spinach, Broccoli, Red Onion, Artichokes, Carrots, Nuts, Flaxseeds, Olives, Herbs, Spices



Stay Hydrated

Adequate hydration is needed for digestion & waste removal.

Make water your drink of choice throughout the day.

Aim for Variety

A diet containing a variety of plant foods promotes a healthy gut environment.

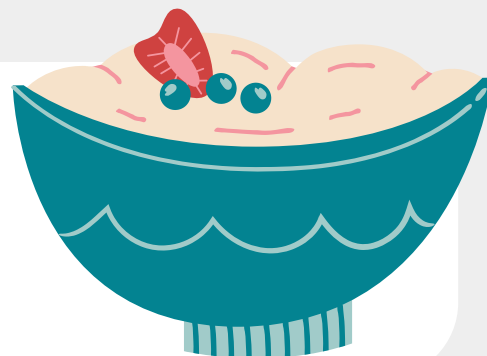
Whole Grains, Fruits, Vegetables, Beans, Legumes, Nuts, Seeds, Herbs, Spices

Nutrición para **favorecer la salud digestiva**

Disfrute de alimentos con probióticos

Son microorganismos vivos (bacterias) presentes en los alimentos que ayudan a aumentar el crecimiento de bacterias buenas que favorecen una digestión saludable.

yogur con cultivos vivos y activos, kéfir, tempeh, miso, chucrut, kimchi, kombucha y suero de mantequilla o mazada



Aumente su consumo de fibra

La fibra alimentaria contribuye al tránsito intestinal. Los prebióticos son un tipo de fibra no digerible por el cuerpo, pero importantes ya que alimentan a las bacterias saludables (probióticos) del intestino y favorecen su crecimiento.

cereales integrales, frijoles, legumbres, aguacates (paltas), brócoli, alcachofas, verduras de hoja verde, coles de Bruselas, papas, batatas, moras o arándanos, manzanas, peras.

Coma alimentos ricos en polifenoles

Los polifenoles son sustancias naturales presentes en los alimentos vegetales que favorecen el crecimiento de bacterias beneficiosas y reducen la inflamación (la reacción del cuerpo ante el daño en los tejidos a causa de lesiones o infecciones).

manzanas, uvas, moras, cerezas, ciruelas, espinacas, brócoli, cebolla morada, alcachofas, zanahorias, frutos secos, semillas de lino, aceitunas, hierbas, especias.



Manténgase hidratado

Es necesario hidratarse adecuadamente para la digestión y la eliminación de desechos intestinales.

Que el agua sea su bebida preferida durante todo el día.

Trate de comer variado

Una dieta que incluya una variedad de alimentos vegetales favorece la salud intestinal.

cereales integrales, frutas, verduras, frijoles, legumbres, frutos secos, semillas, hierbas y especias.