

6

Consejos para nutrir tu microbiota con una alimentación vegetal



01

Elimina aceites de semillas

Elimina los aceites de canola, maíz, arroz, soya o "vegetales" ya que son altos en omega 6 (pro inflamatorio) y en su reemplazo utiliza aceites de oliva, coco o palta virgen.



02

Incorpora omega 3 (antiinflamatorio)

Tienes la Semillas de linaza o chía molidas en casa, si las pones a remojar consigues el "mucílago" que además alimenta tu microbiota. Si llevas mucho tiempo sin consumir este nutriente considera suplementación ya que con fuentes vegetales la gran mayoría de las veces no basta.

03

Incorpora fibra prebiótica

Este tipo de fibra sirve de alimento para tu microbiota. La encuentras en alimentos como cebolla, ajo, puerros, manzana, legumbres, brocoli, setas, plátano verde, papas y batatas cocinadas y enfriadas, entre otros.



04

Elimina ultraprocesados

aquellos productos alimentarios que tienen una gran lista de ingredientes, que contienen aceites de semillas, azúcares, harinas refinadas o ingredientes que no puedes pronunciar o desconoces.

05

Activa tus alimentos

Para reducir antinutrientes: remoja las legumbres con agua y 1 cda de vinagre de manzana orgánico. Las semillas y frutos secos puedes remojarlos crudos o tostarlos (con excepción de la chía, nueces y linaza para no perder el omega 3). Prefiere consumir las semillas molidas.



Inscríbete en el webinar de este sábado 06

Si deseas aprender más de como nutrir tu microbiota con una alimentación vegetal, reducir molestias digestivas asociadas, conocer de alimentos con potencial antiinflamatorio con opciones para que puedas elaborar tu menú y mucho más...

