

La diversidad es importante para la salud

Descubre cómo mantener una microbiota diversa a través de la alimentación.



Aunque la microbiota intestinal tiene un componente genético;

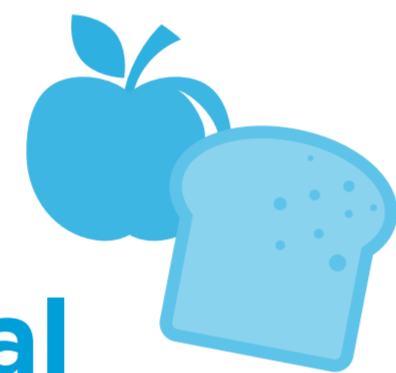
**la dieta,
el estilo de vida,
el medio ambiente
y los antibióticos**



**son los factores
que más influyen
en la composición
de la microbiota intestinal.**^(1,2,3)



**Lo que comes
puede afectar la
microbiota intestinal**



en las 24 horas
posteriores a un cambio
de la dieta.⁽⁴⁾

**Cuanto más diversa
es la dieta,**



**más diversa es
la microbiota.**

¿Cuál es la mejor alimentación para conseguir una microbiota diversa?^(5,6,7)

Incluye fibras dietéticas que puedan ser utilizadas metabólicamente por las bacterias intestinales.

Patatas cocidas y frías, legumbres y tubérculos, cebollas, ajo, plátanos, raíz de achicoria y alcachofas.



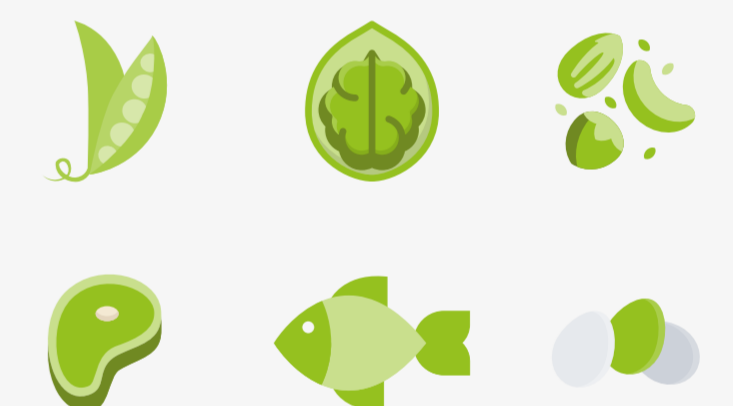
Añade alimentos probióticos

como la leche fermentada, el yogur y el kéfir.



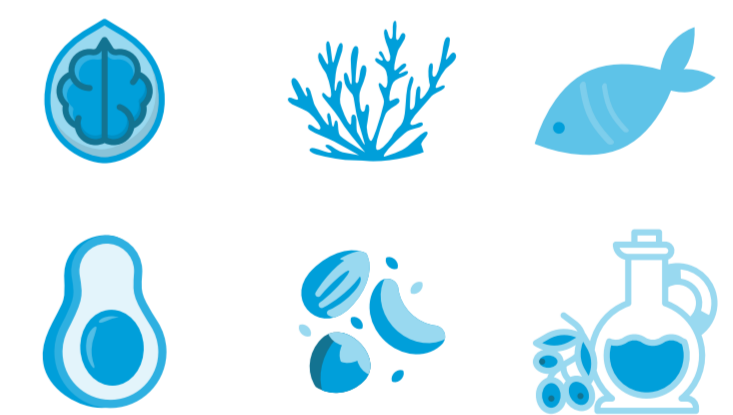
Elige una cantidad equilibrada de proteínas de origen animal y vegetal.

Origen vegetal (legumbres, frutos secos y semillas) y origen animal (carne, pescado, mariscos, huevos y productos lácteos).



Incluye alimentos ricos en ácidos grasos omega-3 y omega-6.

Omega-3: nueces, semillas de lino, algas y pescado azul; omega-6: aguacate, nueces, semillas y aceites vegetales (excepto aceite de palma y coco).



Consume vitaminas y minerales.

Se encuentran en una variedad de alimentos de origen animal, en frutas y verduras, cereales integrales, nueces y legumbres, como frijoles o lentejas.



¡Tanto en tu plato como en tu intestino, la diversidad importa!

(1) Falony G, Joossens M, Vieira-Silva S, et al. Population-level analysis of gut microbiome variation. Science. 2016; 352(6285):560-564. doi: 10.1126/science.aad3503.

(2) Zhermakova A, Kurilshikov A, Bonder MJ, et al. Population-based metagenomics analysis reveals markers for gut microbiome composition and diversity. Science. 2016; 352(6285):565-569. doi: 10.1126/science.aad3369.

(3) Rothschild D, Weissbrod O, Barkan E, et al. Environment dominates over host genetics in shaping human gut microbiota. Nature. 2018; 555(7695):210-215. doi: 10.1038/nature25973.

(4) David LA, Maurice CF, Carmody RN, et al. Diet rapidly and reproducibly alters the human gut microbiome. Nature. 2014; 505(7484):559-563. doi: 10.1038/nature12820.

(5) Singh RK, Chang HW, Yan D, et al. Influence of diet on the gut microbiome and implications for human health. J Transl Med. 2017; 15:73. doi: 10.1186/s12967-017-1175-y.

(6) Gentile CL, Weir TL. The gut microbiota at the intersection of diet and human health. Science. 2018; 362(6416):776-780. doi: 10.1126/science.aau5812.

(7) Childs CE, Calder PC, Miles EA. Diet and immune function. Nutrients. 2019; 11:1933. doi: 10.3390/nu11081933.