



Una microbiota equilibrada se construye cada día con alimentos reales, fibra y variedad.
 Pequeños cambios, grandes resultados.



AGUACATE



- **Valor nutricional:** grasas monoinsaturadas, fibra, potasio
- **Microbiota:** Favorece bacterias productoras de butirato
- Mejora diversidad microbiana
- **Relevancia intestinal:** Efecto antiinflamatorio, muy útil en el intestino irritable con inflamación de bajo grado



ALBARICOQUE



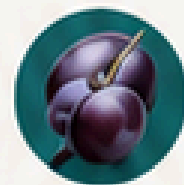
- **Valor nutricional:** betacarotenos, fibra, vitamina A
- **Microbiota:** Fibra fermentable moderada
- **Relevancia intestinal:** Favorece tránsito intestinal, puede ser ligeramente laxante si se consume en cantidad



CEREZAS



- **Valor nutricional:** polifenoles, melatonina natural
- **Microbiota:** Aumentan diversidad bacteriana
- Efecto antioxidante intestinal
- **Relevancia intestinal:** Relación con ritmo circadiano → microbiota
- Pueden dar gas/diarrea en algunas disbiosis



CIRUELAS



- **Valor nutricional:** fibra + sorbitol
- **Microbiota:** Favorece la fermentación osmótica
- **Relevancia intestinal:** Efecto laxante fisiológico potente, muy útiles en estreñimiento



NARANJA



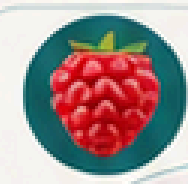
- **Valor nutricional:** vitamina C, flavonoides, pectinas
- **Microbiota:** Pectina → fibra prebiótica suave
- **Relevancia intestinal:** Regula tránsito (equilibra)
- Mejor en fruta entera que en zumo (clave para microbiota)



MELOCOTÓN



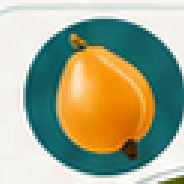
- **Valor nutricional:** agua, fibra, antioxidantes
- **Microbiota:** Fermentación moderada
- **Relevancia intestinal:** Hidratante y reparador digestivo



FRAMBUESA



- **Valor nutricional:** altísima en fibra y polifenoles
- **Microbiota:** Estimula bacterias beneficiosas
- Favorecen producción de SCFA
- **Relevancia intestinal:** Potente efecto antiinflamatorio intestinal
- Excelente recuperador de disbiosis inflamatorias



NÍSPERO



- **Valor nutricional:** fibra soluble, carotenoides
- **Microbiota:** Efecto prebiótico suave
- **Relevancia intestinal:** Regula tránsito, muy útil en estreñimiento leve o intestino perezoso



Las frutas de primavera aportan fibra, antioxidantes y compuestos bioactivos que nutren tu microbiota y favorecen tu salud digestiva cada día.



Mejoran el tránsito intestinal



Alimentan bacterias buenas



Reducen la inflamación



Mejoran tu bienestar diario

