

Verduras

DE PRIMAVERA PARA TU SALUD INTESTINAL



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



ACELGA



- **Valor nutricional:** magnesio, potasio, fibra soluble, clorofila
- **Microbiota:** Fibra fermentable suave → estimula la producción de ácidos grasos de cadena corta
- **Relevancia intestinal:** Favorece motilidad sin irritación, es útil en estreñimiento funcional leve y en pacientes sensibles



ALCACHOFA



- **Valor nutricional:** fibra, cinarina, polifenoles
- **Microbiota:** Altísima en inulina (prebiótico potente), estimula Bifidobacterium
- **Relevancia intestinal:** ↑ producción de butirato → integridad de mucosa. Puede generar gases en algunas disbiosis



ESPÁRRAGO



- **Valor nutricional:** folatos, vitamina K, compuestos azufrados
- **Microbiota:** Rico en inulina → prebiótico claro
- **Relevancia intestinal:** Favorece diversidad bacteriana



GUISANTE



- **Valor nutricional:** proteína vegetal, fibra, vitamina C
- **Microbiota:** Contiene almidón resistente → fermentación colónica
- **Relevancia intestinal:** Suele ser mejor tolerado que las legumbres secas y es útil en transición hacia dieta rica en fibra



ESPINACA



- **Valor nutricional:** folatos, magnesio, nitratos naturales, polifenoles
- **Microbiota:** Favorece bacterias productoras de butirato, tiene un efecto antiinflamatorio indirecto
- **Relevancia intestinal:** Mejora la función neuromuscular intestinal. Es interesante en hipomotilidad, estreñimiento y estrés digestivo



REMOLACHA



- **Valor nutricional:** betalainas, nitratos, fibra
- **Microbiota:** Rica en compuestos antioxidantes que modulan microbiota
- **Relevancia intestinal:** Efecto antiinflamatorio intestinal
- Pueden generar gases en determinados patrones disbióticos



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



ZANAHORIA



- **Valor nutricional:** betacarotenos, pectinas (fibra soluble)
- **Microbiota:** Fibra reguladora (no excesivamente fermentativa) que favorece equilibrio microbiota
- **Relevancia intestinal:** Muy útil en diarrea (efecto astringente suave)
- Es un alimento muy "seguro" durante la recuperación digestiva

Las verduras de primavera aportan fibra, vitaminas, minerales y compuestos bioactivos que nutren tu microbiota y favorecen tu salud digestiva cada día. ♥



Protegen la barrera intestinal



Favorecen la diversidad bacteriana



Estimulan la producción de ácidos grasos de cadena corta



Reducen la inflamación



Mejoran la digestión y el bienestar general