

ALIMENTACIÓN RICA EN PRE Y PROBIÓTICOS

1. Aumenta el consumo de vegetales, especialmente los del género allium (cebolla, ajo, cebolleta...), crucíferas (col, brócoli, coliflor, lombarda...), hojas verdes (espinacas, rúcula, canónigos, albahaca...), hongos (champiñones y setas de diferentes tipos).
2. Incrementa la diversidad de alimentos del reino vegetal: todo tipo de especias, hierbas aromáticas, plantas en infusión, tipos de setas, variedades de manzanas...
3. Consume de manera habitual alimentos fermentados: kéfir natural (mejor se es de cabra), chucrut, encurtidos sin pasteurizar y sin aditivos químicos, tempeh, nato, kombucha...
4. Encurtidos caseros de verduras: poner en un bote de cristal la verdura cortada al gusto cubierta con mitad agua y mitad vinagre de manzana sin filtrar, pizca de sal y hierbas al gusto.
5. Las personas que consumen más de 50 tipos distintos de vegetales a la semana tiene una microbiota más sana y diversa.
6. Comer 10 manzanas a la semana de diferentes variedades es medicina.