

## **Una dieta mucho más saludable**

Escrito por elbiologo1lol - 15/11/2019 15:09

---

He estado indagando un poco en la web y me tope con un articulo que hablaba acerca de la dieta probiotica, esta no se suele alejar mucho de lo que usualmente comemos, ya que muchos de los alimentos probióticos que podemos conseguir son bastante típicos, como lo es el ajo, el brocoli, el queso etc...Nos ayudan la flora bacteriana, estos cuando los ingerimos nos suelen aportar ciertos beneficios, que tal vez ya conocemos. Muchos alimentos como la achicoria y otros herbaceos contribuyen a mantener una buena salud, y una buena condición microbiótica, mejorar ciertas condiciones medicas, quemar grasa e incluso aportar para prevenir el cancer, es bastante curiosa e interesante esta dieta, hablar con un nutricionista para consultar cómo hacerla correctamente es lo que voy a a hacer próximamente

---

=====