

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 artículo que hablaba acerca de la dieta probiótica, 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 conozcamos. Muchos alimentos como la achicoria y otros herbáceos contribuyen a mantener una buena salud, y una buena condición microbiótica, mejorar ciertas condiciones médicas, quemar grasa e incluso aportar para prevenir el cáncer, es bastante curiosa e interesante esta dieta, hablar con un nutricionista para consultar cómo hacerla correctamente es lo que voy a hacer próximamente

=====