

Junio de 2025

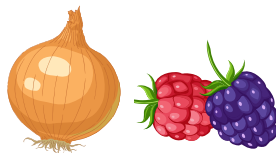
Noticias sobre los beneficios



Los mejores alimentos para la salud digestiva

Este documento es parte de la hoja informativa de OEBC de junio titulada La salud digestiva. Para tener acceso a otros recursos, visite la [página Noticias y eventos](#).

Los alimentos que usted come desempeñan un papel importante para mantener la salud digestiva. Todo se trata de equilibrar las bacterias buenas con las malas, que constituyen el microbioma, de su tubo digestivo. Haga clic en el [artículo Los mejores alimentos para la salud digestiva](#) y lea más sobre:



Probióticos

(chucrut
[sauerkraut]
y kimchi)

Prebióticos

(como cebollas y frambuesas)

Polifenoles

(como bayas y
tomates)

Los peores alimentos para la salud digestiva

(como
edulcorantes
artificiales y carne
roja)

Es importante entender lo que puede hacer para cuidar la salud digestiva, y cuando ver a un experto. Usted tiene disponibles recursos a través de OEGB para asegurarse de que su sistema digestivo se encuentre en excelente forma.