

La salud intestinal es muy importante para el bienestar general, y cada vez hay más evidencia científica que respalda la importancia de mantener un microbioma equilibrado.

Los alimentos fermentados, ricos en probióticos, desempeñan un papel clave en este proceso. Según consignó la investigadora Emily Leeming, experta en el microbioma intestinal en el King's College de Londres, al medio *Business Insider*, incorporar estos alimentos de manera diaria puede mejorar la salud digestiva y prevenir enfermedades crónicas.

El documento que necesitará para viajar en avión en Estados Unidos a partir del 2025

La hierba que es ideal para tratar dolores de las articulaciones

La hierba que es ideal contra los dolores de la artrosis y colabora para regenerar el músculo

La importancia de los alimentos fermentados para la salud intestinal

Ella también es dietista y autora del libro *Genius Gut: The Life-Changing Science of Eating for Your Second Brain*, explicó que los alimentos fermentados son esenciales para mantener un microbioma intestinal diverso.

Este microbioma, compuesto por billones de microorganismos, influye en muchos aspectos de la salud, desde la digestión hasta el sistema inmunológico. "Comer una variedad de alimentos fermentados puede aumentar la diversidad de nuestra microbiota, lo que está estrechamente relacionado con una mejor salud intestinal y general", afirmó.

Los alimentos fermentados contienen probióticos, que son bacterias vivas que promueven el equilibrio entre las bacterias beneficiosas y patógenas en el intestino. Este es clave para evitar problemas digestivos, mejorar la absorción de nutrientes y reducir el riesgo de enfermedades como la diabetes tipo 2.

Leeming recomienda diversas estrategias para integrar los alimentos fermentados en la rutina diaria de manera fácil y deliciosa:

- Usar kefir: según Leeming, contiene más variedades de probióticos que el yogur, lo que lo convierte en una opción ideal para quienes buscan aumentar la diversidad de su microbioma intestinal.
- Mantener verduras fermentadas en la nevera: las verduras fermentadas, como el kimchi, la chucrut y las zanahorias fermentadas, son una fuente rica de probióticos. Leeming recomienda tener una variedad de estas verduras en el refrigerador, ya que son fáciles de agregar a las comidas y mantienen su frescura por más tiempo.
- Incorporar miso: el miso, una pasta fermentada de soja, es otro ingrediente altamente recomendado por Leeming, ya que es rico en probióticos que favorecen el equilibrio intestinal.