



PESCA ESPAÑA
Fuente de felicidad

BUSCANDO FELICIDAD

Pescado y microbiota: la pareja perfecta para una buena salud digestiva

Cada vez hay más evidencia científica de que el equilibrio de la microbiota intestinal es clave para la salud.

Y tenemos una gran noticia: los productos del mar pueden ayudarte a mantener este equilibrio de manera deliciosa y natural.



¿Qué es la microbiota?

La **microbiota**, comúnmente conocida como flora intestinal, es un conjunto de billones de bacterias que viven simbióticamente en nuestro intestino. Su función va mucho más allá de la digestión: **participa en la absorción de nutrientes, la producción de vitaminas y la regulación del sistema inmunológico.**

Este "mundo invisible" dentro de nuestro cuerpo juega un papel fundamental en nuestra salud, pero **su equilibrio puede verse afectado por factores como la alimentación, el estrés o el uso de antibióticos.**

¿Por qué es tan importante mantenerla equilibrada?

Cuando la microbiota se altera –lo que los expertos llaman disbiosis*–, pueden aparecer diversas patologías, entre ellas:

- **Obesidad y diabetes.** La microbiota influye en el metabolismo y en la forma en que nuestro cuerpo procesa la glucosa y almacena grasa.
- **Problemas digestivos.** Una flora intestinal dañada puede provocar inflamación crónica y aumentar la sensibilidad a ciertos alimentos.
- **Salud cardiovascular.** Se ha demostrado que la microbiota juega un papel clave en la producción de colesterol y la regulación de la presión arterial.

Los productos del mar: un aliado natural para cuidar nuestra microbiota

Afortunadamente, algunos alimentos ayudan a equilibrar la microbiota, y entre los más beneficiosos están los pescados y mariscos.

Gracias a su contenido en omega-3, un nutriente con efecto antiinflamatorio y regulador del ecosistema intestinal, el **pescado favorece el crecimiento de bifidobacterias**, esenciales para una flora intestinal saludable. Como el cuerpo no produce omega-3 por sí solo, es clave obtenerlo a través de la alimentación.



Recetas para favorecer la microbiota



Tosta de atún



Gambas al ajillo



Ensalada de sardinas