



NUTRE TUS BACTERIAS

10 ALIMENTOS RICOS EN FIBRA PARA TU DIGESTIÓN IDEAL

El alimento esencial
para tus bacterias
intestinales y tu
bienestar

www.andrearomancoach.com.mx



Fibra

EL ALIMENTO ESENCIAL PARA TUS BACTERIAS INTESTINALES Y TU BIENESTAR

Si estás cansada de sentirte hinchada, pesada o con malestar después de comer, esta guía es para ti. Sé lo frustrante que puede ser cuando tu digestión parece estar en contra tuya, impidiéndote disfrutar de tu día a día y sentirte cómoda en tu propio cuerpo.

La clave para una digestión ideal está en nutrir a tus bacterias intestinales con el alimento esencial que aman: la fibra prebiótica. Esta guía te mostrará cómo 10 alimentos clave pueden transformar tu digestión desde adentro hacia afuera.

La **fibra prebiótica**, es esencial para nutrir a nuestras bacterias intestinales, que juegan un papel clave en la producción de compuestos como **el butirato**.

Este ácido graso es fundamental para controlar la inflamación y mantener un intestino saludable, reduciendo el riesgo de enfermedades crónicas.

Sin embargo, menos del 5% de la población consume la cantidad recomendada de fibra, que es de 25 a 35 gramos al día.

Esta guía te ayudará a identificar los alimentos prebióticos que pueden hacer una gran diferencia en tu salud digestiva.

¡Es hora de nutrir tus bacterias y mejorar tu bienestar!



PREBIÓTICOS

AJO

El ajo no solo es rico en FOS, sino que también puede ayudar a reducir la inflamación en el intestino, aliviando la sensación de hinchazón.

CEBOLLA

Además de su contenido de inulina, la cebolla es una excelente fuente de antioxidantes, que pueden proteger tu salud digestiva y contribuir a una mayor sensación de vitalidad.

ESPÁRRAGOS

Los espárragos, al favorecer la producción de butirato, no solo mejoran la salud intestinal, sino que también pueden fortalecer tu sistema inmunológico, ayudándote a sentirte más resistente a enfermedades.

PUERRO

El puerro, con su alto contenido de inulina, apoya el crecimiento de bacterias beneficiosas y puede contribuir a una digestión más regular, reduciendo los episodios de estreñimiento y la incomodidad que causan.

AVENA

La avena, con sus betaglucanos, puede promover la regularidad intestinal, ayudándote a sentirte más ligera y con más energía durante el día.

ALCAHOFA DE JERUSALÉN

Esta raíz, al igual que la avena, favorece la producción de butirato y puede tener un impacto positivo en tu estado de ánimo, ya que la salud intestinal está estrechamente ligada al bienestar emocional.

PLÁTANO VERDE

El plátano verde, con sus fibras prebióticas, ayuda a alimentar las bacterias buenas y puede ser un aliado para controlar los gases y la hinchazón, permitiéndote sentirte más cómoda y ligera.

MANZANAS

Las manzanas, ricas en pectina, no solo mejoran la flora intestinal, sino que también pueden contribuir a una piel más radiante, ya que la salud digestiva se refleja en la apariencia externa.

LEGUMBRES

(Frijoles, garbanzos, lentejas). Estas fuentes de fibra prebiótica son fundamentales para una digestión saludable y también te proporcionan proteínas y otros nutrientes esenciales, ayudándote a sentirte saciada y con energía durante más tiempo."

RAÍZ DE ACHICORIA

La raíz de achicoria, con su alta concentración de inulina, puede ser un apoyo para controlar el peso, ya que la fibra ayuda a regular el apetito y a mantener una digestión eficiente.

¿Te das cuenta de que muchos de estos alimentos ya están en tu cocina? Imagina lo bien que te sentirías al incorporarlos de manera más intencional en tu dieta.

CHECK LIST RÁPIDO

**¿Cuántos de
estos alimentos
ya consumes?**

- ☐ AJO
- ☐ CEBOLLA
- ☐ ESPÁRRAGOS
- ☐ PUERRO
- ☐ AVENA
- ☐ ALCACHOFA DE JERUSALÉN
- ☐ PLÁTANO VERDE
- ☐ MANZANAS
- ☐ LEGUMBRES
- ☐ RAÍZ DE ACHICORIA

**¿Cuántos de
estos vas a
incorporar esta
semana?**

- ☐ AJO
- ☐ CEBOLLA
- ☐ ESPÁRRAGOS
- ☐ PUERRO
- ☐ AVENA
- ☐ ALCACHOFA DE JERUSALÉN
- ☐ PLÁTANO VERDE
- ☐ MANZANAS
- ☐ LEGUMBRES
- ☐ RAÍZ DE ACHICORIA



¿Y ahora qué sigue?

Ya diste el primer paso al descargar esta guía, y eso habla muy bien de ti.

Pero si al leerla pensaste:

“Esto me hace mucho sentido, pero no sé por dónde empezar...”

“¿Cómo aplico todo esto sin sentirme más hinchada o perderme en el intento?”

Déjame decirte algo importante:

No estás sola y no tienes que hacerlo a ciegas.

He preparado para ti un recurso que te guía paso a paso para transformar tu digestión en solo 7 días, sin confusión, sin dietas extremas y sin suplementos costosos:

👉 **Desafío 7D: Intestino Feliz**

Ahora que has descubierto el poder de estos 10 alimentos clave para comenzar a mejorar tu digestión, ¿te imaginas lo que podrías lograr con un plan completo de 7 días?

Esta guía te ha dado el primer paso. **El Plan 7D: Intestino Feliz** te guiará en los siguientes, proporcionándote las herramientas y el apoyo que necesitas para transformar tu digestión de una vez por todas.





Este plan fue creado para mujeres como tú, que quieren empezar ya, de forma sencilla y con resultados reales:

- ✓ Sentirte más ligera y sin inflamación
- ✓ Mejorar tu energía y bienestar general
- ✓ Evitar la pesadez y el malestar después de comer
- ✓ Regular tu digestión de manera natural

🎁 Al adquirirlo hoy, también te llevarás 2 bonos especiales:

- ✓ 30 Afirmaciones para una Digestión en Armonía
- ✓ Diario de Gratitud para una Transformación Digestiva

📌 Solo por tiempo limitado disponible a \$9 USD (antes \$47).

♥ Haz clic aquí y empieza hoy → [**QUIERO EL PLAN 7D**](#)

Tu digestión puede mejorar más rápido de lo que crees. Solo necesitas claridad, pequeños cambios... y un plan que funcione.

PLAN 7D: Intestino Feliz

Guía Express para eliminar el malestar digestivo

- ✓ Sin dietas extremas
- ✓ Sin suplementos costosos
- ✓ Solo hábitos simples que realmente funcionan





¿Lista para transformar tu digestión en solo 7 días?

◆ Resultados que puedes esperar:

- Sentirte más ligera y sin inflamación
- Mejorar tu digestión día a día
- Evitar la pesadez después de comer
- Recuperar tu energía y bienestar

🎁 Bonos incluidos solo por tiempo limitado:

- 30 Afirmaciones para una Digestión en Armonía (\$7)
- Diario de Gratitud para una Transformación Digestiva (\$19)

🌟 **Todo por solo \$9 USD (antes \$47)**

🔗 Haz clic aquí y empieza hoy

→ **QUIERO MI PLAN**

Con cariño

ANDREA ROMÁN

Mentora en Salud Digestiva

