

Recomendación para el estreñimiento

INULINA



LA INULINA

es un suplemento de fibra soluble que está presente en muchos vegetales y frutas, famosamente conocida por ser de apoyo en el estreñimiento y salud digestiva, además que ayuda al organismo en el control del azúcar y absorción de nutrientes.

**Específicamente
la inulina aporta:**

Fibra dietética.

**Es un prebiótico o modulador
de la flora intestinal.**

**Ayuda a reducir la glucosa alta
(recomendada para personas
con diabetes).**

Tiene bajo valor calórico.

**Mejora de la biodisponibilidad
de calcio y magnesio.**

La evidencia reciente demuestra que tiene actuación en la regulación de parámetros lipídicos (grasas), reduce el riesgo de cáncer, refuerza la respuesta inmune y protege contra desórdenes intestinales.

Estudios muestran que solo 4 g de inulina o de sus compuestos relacionados diarios son efectivas para incrementar el número de bacterias beneficiosas en el colon.

¡Pruébalo!

Te recomendamos la opción de IHERB en polvo, lo puedes pedir en línea y llega a tu domicilio, por \$183.82 MXN.

Fuente:

Madrigal, Lorena, & Sangronis, Elba. (2007). La inulina y derivados como ingredientes claves en alimentos funcionales. Archivos Latinoamericanos de Nutrición, 57(4), 387-396. Recuperado en 24 de febrero de 2022, de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222007000400012&lng=es&tlng=es.