



**MEDICINA
CULINARIA**

EL MÉTODO
del plato

FACTORES QUE AFECTAN A LA *microbiota intestinal*

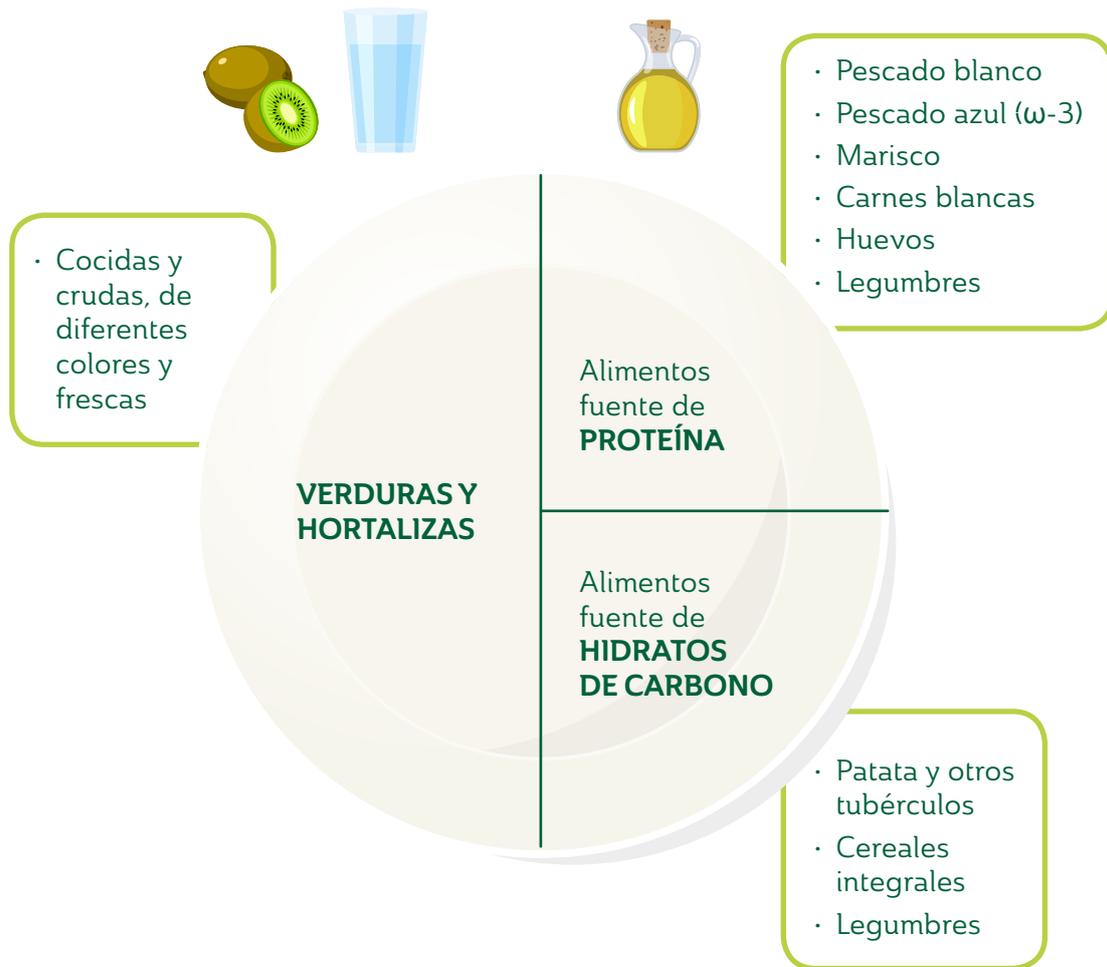


**ACTIVIDAD FÍSICA
SUEÑO
ALIMENTACIÓN**



**ESTRÉS
ALCOHOL
TABACO
ANTIBIÓTICOS
OTROS
MEDICAMENTOS**

PATRÓN PARA ASEGURAR COMIDAS Y CENAS SALUDABLES



ALIMENTOS PREBIÓTICOS

- Espárragos
- Alcachofa
- Cebolla
- Ajo
- Puerro
- Legumbres
- Avena
- Kiwi
- Plátano verde

ALIMENTOS PROBIÓTICOS*/FERMENTADOS:

- Yogur natural
- kéfir
- Vinagre de manzana
- Chucrut
- Kimchi

* Sin pasteurizar

PATRÓN PERSONALIZADO PARA COMIDAS Y CENAS

**Alimentos y preparaciones
recomendadas:**

**Alimentos y preparaciones
recomendadas:**

**VERDURAS Y
HORTALIZAS**

Alimentos
fuente de
PROTEÍNA

Alimentos
fuente de
**HIDRATOS
DE CARBONO**

**Ejemplos/ideas de platos
y menús completos:**

**Alimentos y preparaciones
recomendadas:**



MEDICINA CULINARIA

EL ARTE DE LA ALIMENTACIÓN Y LA COCINA CON LA CIENCIA DE LA MEDICINA