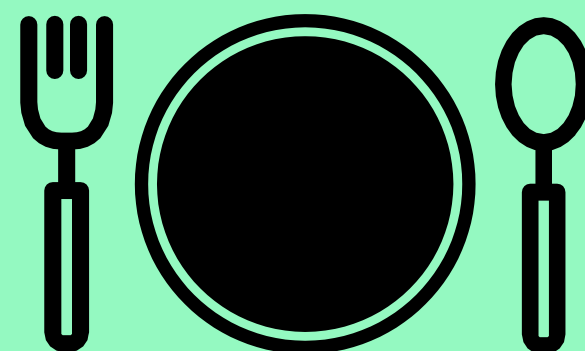
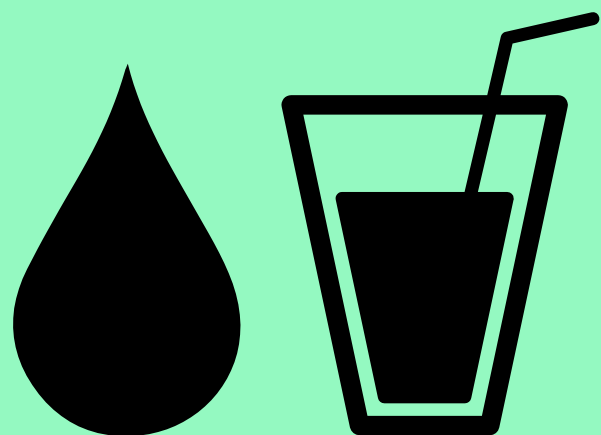
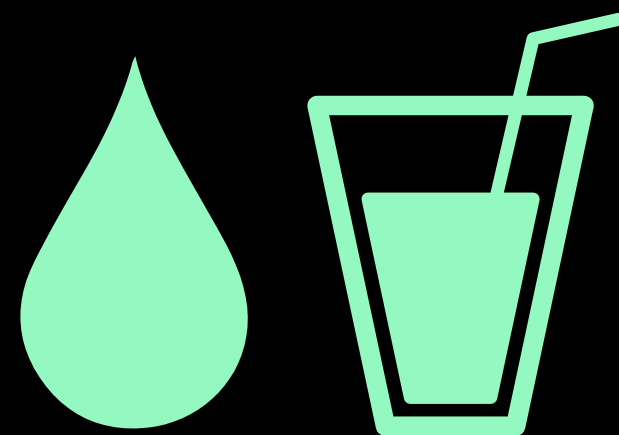
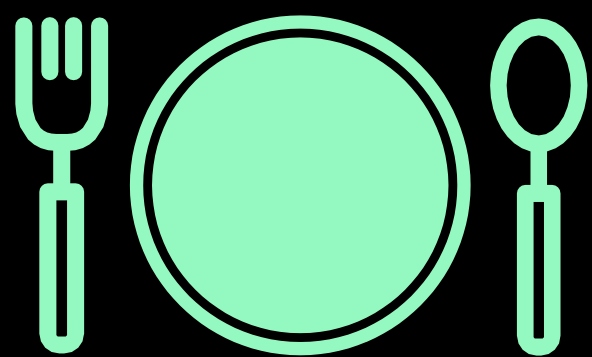


Jueves 26 de MAYO - Maiatzak 26, osteguna

19.00 horas - 19.00etan

Sala Multiusos (Ayuntamiento de Barañain) - Erabilera Anitzeko Aretoa (Barañaingo Udala)



CONSEJOS PARA MEJORAR NUESTRA SALUD INTESTINAL

HESTEETAKO OSASUNA HOBETZEKO AHOLKUAK



Marian Alonso-Cortés Fradejas

* Graduada en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad de Navarra / Giza Nutrizioan eta Dietetikan graduduna Nafarroako Unibertsitatean

* Licenciada en Tecnología de los Alimentos por la Universidad de León / Elikagaien Teknologian lizentziaduna Leongo Unibertsitatean

En muchas ocasiones nos encontramos que los problemas gastrointestinales (acidez, gases, estreñimiento, hinchazón) nos impiden disfrutar al 100% de nuestro día a día. Conocer cómo funciona nuestro sistema digestivo, qué hábitos de vida nos favorecen y que alimentos nos ayudan a cuidar de él es la clave para sentirnos mejor. Hablaremos de los tipos de fibra que existen, de la importancia de la regularidad y la hidratación y conoceremos más de cerca el funcionamiento de nuestra microbiota y los probióticos.

Askotan ikusten dugu arazo gastrointestinalek (azidotasuna, gasak, idorreria, hantura) gure egunerokoaren %100ean gozatzea eragozten digutela. Hobeto sentitzeko gakoa gure digestio-sistemak nola funtzionatzen duen, zer bizi-ohiturek eta zein elikagaiek hura zaintzen laguntzen diguten jakitea da. Dauden zuntz motez hitz egingo dugu, erregularitasunaren eta hidratazioaren garrantziaz, eta gure mikrobiotaren eta probiotikoen funtzionamendua hurbilagotik ezagutuko dugu.



Ayuntamiento de Barañain
Barañaingo Udala



SEDENA, S.L.