



ALIMENTOS RICOS EN PREBIOTICOS

M^a Ángeles Díaz - Nutricionista Clínica

Mucílagos	Psyllium, semilla de chía, de lino, alga agar-agar, alga muslo de Irlanda, borraja, higos, fenogreco, judías verdes, hibisco, pensamiento, malva, calénduda y violeta
Almidón Resistente	Plátano poco maduro, platano macho, boniato, yuca, lentejas, guisantes, trigo sarraceno, castañas, arroz, patata, avena. La fécula de patata en almidón resiste puro
Betaglucanos	Avena, setas y algas
Pectinas	Zanahoria, manzana, cítricos, uvas, arándanos, grosellas, membrillos, kiwi, moras, cerezas, higo, pera, piña, naranja dulce
Fructooligosacaridos	Cebolla, ajo, remolacha, raíz de achicoria, espárrago, alcahofa, trigo, centeno, cebada, puerro, diente de león
Galactooligosacaridos	lengumbres
Polifenoles	cacao puro, orégano, pimienta, canela, cúrcuma, frutas rojas, frutos secos, miel cruda