

Translations:Conserves lactofermentées/178/es

De hecho, cuando comemos fibra, no nos estamos alimentando directamente, estamos alimentando a las bacterias de nuestros intestinos, que descompondrán estos azúcares complejos en azúcares simples que podemos digerir fácilmente, y en ácidos grasos de «cadena corta», que son excelentes para nuestra salud, especialmente para regular nuestro sistema inmunitario. Sencillamente, nos protegen de las infecciones y las enfermedades en general.