

¿QUÉ ES EL ÁCIDO BUTÍRICO?

El ácido butírico es una grasa buena que se hace en el **colon** y tiene beneficios para tu cuerpo.

También es un tipo de ácido que se forma cuando comes fibra y las **bacterias buenas** cogen esa fibra para trabajarla en tu cuerpo.

Este ácido, junto con otros, como el **ácido acético y el propiónico**, es muy importante para mantener el intestino sano. Ayuda a protegerte de enfermedades y a controlar la inflamación del intestino.

También te da energía, puede influir en las ganas de comer y en el funcionamiento del **metabolismo**. Es muy bueno para tu salud.

El ácido butírico es muy importante para tu cuerpo. Ayuda a que no haya inflamación, protege contra enfermedades y ayuda a tu cuerpo a estar fuerte y sano. Una de sus funciones más importantes es ayudar al intestino a ser más fuerte, porque eso hace que las vitaminas y los **minerales buenos** puedan quedarse en el cuerpo.

Al mismo tiempo, evita que las cosas malas entren en el cuerpo. Es un líquido protector que te mantiene sano y fuerte.

¿Por qué tienes que comer más fibra?

Tienes que comer más fibra porque eso crea más ácido butírico. La fibra está en alimentos como las verduras, legumbres, frutas o cereales integrales.

Cuando comes fibra, ayudas a las **bacterias buenas** de tu cuerpo a hacer bien su trabajo. Así, tu cuerpo funciona mejor y está más sano.

Colon: es una parte del intestino grueso, y su función es absorber agua y nutrientes de los alimentos que comemos.

Bacterias buenas del intestino: son bacterias que ayudan a hacer la digestión y a proteger el intestino.

El **ácido acético** y el **propiónico**: son nutrientes que se producen dentro del intestino para ayudarte a tener el intestino sano.

Metabolismo: es el proceso que hace el cuerpo para aprovechar los alimentos y convertirlos en energía que utilizamos para vivir y funcionar.

Minerales buenos: están en los alimentos que comes, como las frutas, las verduras y la carne.

Artículo original con la colaboración de:

¿Qué alimentos son más buenos para el ácido butírico?

Es importante que comas algunos alimentos que son buenos para tu intestino.

Algunos de estos alimentos son los guisantes, el brócoli, las coles, las cebollas, los espárragos, los kiwis, las manzanas, las naranjas y los **alimentos fermentados** como el **kéfir** y el **chucrut**.

Cuando comes estos alimentos, las bacterias buenas que viven en tu cuerpo los descomponen y producen unos tipos de ácidos grasos buenos, y uno de ellos es el ácido butírico.

Este ácido butírico es muy bueno para mantener tu intestino sano.

Información importante

El ácido butírico es muy bueno para tu intestino y es bueno comer alimentos con fibra, como el chucrut o la col.

Así mantenemos el intestino sano y fuerte.

Fermentación: es un proceso natural que cambia el sabor y el aspecto del alimento.

Algunos de los **alimentos fermentados** son el yogur o el queso.

Kéfir: bebida láctica hecha con leche y bacterias buenas.

Chucrut: col fermentada con sal y especias. Es bueno para la digestión.

RECETA

RISONES FUNGUÍ CON MANZANA Y TOMATES SECOS



DESCUBRE
LA RECETA
AQUÍ



Artículo de la revista Veritas 157 (sección Salud) adaptado a Lectura Fácil.

Validado por: Anamaria Montero, Juanpe Ventura, Maria Arenas, Joel Cabrera y Joan Rosselló.

Adaptado y dinamizado por: Sandra Sanz

(TEB 100% capaces)

Todos los procesos de adaptación y validación se realizan conforme con la Norma UNE 153101:2018 EX de lectura fácil, de acuerdo con los estándares de Easy tone Read de Inclusion Europe. La validación está hecha por personas con discapacidad intelectual, que cuentan con los apoyos necesarios para llevar a cabo la tarea. Así mismo, tanto la formación como la adaptación y la validación, cuentan con un sistema de Gestión de la calidad certificado por Lloyd's Register Quality Assurance, según la norma ISO 9001:2015.

