

Mejora tu salud intestinal con trigo khorasan **KAMUT®**

Consumir trigo khorasan KAMUT® reduce drásticamente los síntomas del síndrome del intestino irritable

El síndrome del intestino irritable, más conocido como colon irritable, es un trastorno funcional crónico del tubo digestivo, un problema que, desgraciadamente, afecta a un alto número de la población.

En estos casos es importante prestar especial atención a los alimentos que se ingieren y procurar establecer hábitos que hagan más llevadera la enfermedad.

Comer despacio, seguir una dieta pobre en grasas y rica en proteínas,



aumentar la ingesta de agua (2 litros) y el consumo de alimentos ricos en fibra, son algunos de los hábitos que nos ayudarán a aliviar los síntomas de la enfermedad.

Es aquí donde se recomienda la incorporación en la dieta del **trigo khorasan KAMUT®**, una excelente fuente de proteínas, fibra, zinc, fósforo,

magnesio, vitamina B1 (tiamina), y vitamina PP (niacina). Es también rico en muchos minerales como selenio, cobre, manganeso y molibdeno. Además, el valor de su fibra es 10.76g/100 g, mayor proporción que en la fibra de trigo duro.

Cualquier momento en el día es bueno para introducir este cereal, ya sea por la mañana en un desayuno de granola con copos de **trigo khorasan KAMUT**[®] o a la hora de comer con un plato de pasta. La versatilidad del producto ofrece infinitas opciones que pueden adaptarse a cualquiera.

Es importante prestar especial atención a la etiqueta de los productos, pues la marca registrada **KAMUT**[®] nos da la **garantía** que el trigo khorasan, una específica y antigua variedad de trigo, es un trigo puro, cultivado según el método de la agricultura biológica, sin ningún tipo de hibridación ni mezclas y con altos estándares de calidad. Este cereal aporta grandes beneficios nutricionales y funcionales.

Sentar las bases de una buena alimentación basada en productos de alta calidad es un hábito imprescindible tanto en personas afectadas por esta enfermedad, como en personas que quieren cuidarse y mantener una vida saludable.

Acerca del trigo khorasan KAMUT[®]

KAMUT[®] es la marca utilizada para comercializar el trigo khorasan, un antiguo pariente del trigo duro, con ciertos atributos garantizados y siempre biológico. Todo el trigo debe seguir las especificaciones de calidad exigidas por Kamut Internacional, la filosofía del cual consiste en aumentar la biodiversidad en las cosechas y en las dietas y preservar la pureza, la originalidad y la autenticidad del producto. Un cereal antiguo para la vida moderna. Trigo puro cultivado con agricultura biológica y con altos beneficios nutricionales.

www.kamut.com/es