



Alimenta tu Microbioma Intestinal

Una Guía para Fomentar
Bacterias intestinales Sanas



Alimentación de tus Microbios

El tipo de alimento que consumes puede cambiar drásticamente la composición bacteriana de tu intestino y tener un impacto positivo en él. Los microbios del intestino necesitan una dieta diversa de alimentos vegetales ricos en fibra, ácidos grasos omega-3, fibra, etc., para sobrevivir.

En la otra cara de la moneda, los hábitos nutricionales poco saludables pueden tener un impacto negativo en la microbiota intestinal. Las grasas no saludables, el azúcar añadido, los edulcorantes artificiales y los alimentos procesados se asocian con una mala salud intestinal, un mayor riesgo de obesidad, diabetes, aumento de peso y enfermedades cardíacas.

Se ha demostrado que los planes de nutrición que incluyen cereales integrales, grasas saludables y una variedad de frutas y verduras aumentan la diversidad microbiana, lo que genera resultados positivos para la salud, como una mejor función metabólica e inmune.

Ésta no es una dieta de moda más. Es un estilo de vida.

Al elegir alimentos que permitan que los microbios intestinales florezcan, naturalmente "desplazará" esas opciones de alimentos poco saludables sin sentirse privado. Puede comenzar a cambiar su microbioma a los pocos días de realizar cambios en la dieta. ¡Nunca es tarde para empezar!



Probióticos

Los probióticos se encuentran naturalmente en algunos alimentos fermentados como el kéfir, el chucrut y el kimchi.

Otra forma de incorporar probióticos a tu dieta es incluir un suplemento de probióticos, pero los probióticos no funcionan igual para todos.

Si eres nuevo/a en el mundo de los alimentos ricos en probióticos, comienza con una porción pequeña y observa cómo se siente tu estómago.

¡Es natural experimentar cierta hinchazón o ligeros cambios en los hábitos intestinales al comenzar!

¡Te tomará algún tiempo descubrir cómo responde tu cuerpo a los diferentes alimentos y qué tamaño de porción funciona mejor para ti.

Alimentos Fermentados	Qué verificar	Formas de disfrutar
Kéfir	Elija ecológico, sin sabor, que contenga cultivos vivos	Batidos, mezclados con yogur
Kimchi	Compruebe en la etiqueta que sea fermentado, crudo, orgánico	Condimento, guarnición
Kombucha	Sin pasteurizar, cruda, en botella oscura	Alternativa a las gaseosas, jugos/zumos y alcohol
Miso	Orgánico, que no provenga de cultivo genéticamente modificado	Sopas, guisos, curry, aderezos para ensaladas
Pepinillos encurtidos	Fermentado naturalmente, crudo, orgánico. NO debe contener vinagre	Ensaladas, hamburguesas, sandwiches
Chucrut	Fermentado naturalmente, crudo, orgánico. NO debe contener vinagre	Condimento, ensaladas, hamburguesas, sándwiches
Tempeh	Orgánico, que no provenga de cultivo genéticamente modificado	Sustituto de la carne en las recetas
Yogur	Orgánico, sin sabor, que contenga cultivos vivos	Batidos, con fruta. Utiliza yogur griego natural en lugar de crema agria.

Comienza con 1 cucharada de chucrut o kimchi, 1/4 de taza de yogur natural o kéfir natural, 1 cucharadita de pasta de miso para recetas de sopas/guisos/ensaladas.



Fibra

La fibra dietética se encuentra en las plantas, en dos tipos diferentes: insoluble y soluble.

Insoluble

La fibra insoluble no se disuelve en agua. Se encuentra principalmente en verduras, cereales integrales, frutos secos, semillas y legumbres. La fibra insoluble puede ablandar las heces, facilitando su evacuación.

Soluble

Alimentos como la avena y los frijoles pueden ayudar a mantener bajos los niveles de colesterol en sangre y evitar que se produzcan picos de azúcar. Contienen fibra soluble, que se hincha con el agua y ralentiza el vaciado gástrico.

Intenta consumir al menos 25 gramos de fibra al día.



Alimentos con Fibra Insoluble

- Arroz integral
- Nueces
- Peras
- Palomitas de maíz
- Fresas
- Cereales integrales
- Harina de trigo integral
- Calabacines/carotitos
- Judías verdes/vainitas
- Verduras de hoja oscura
- Papas
-

Alimentos con Fibra Soluble

- Manzanas
- Aguacate/palta
- Cebada
- Porotos negros
- Zanahorias
- Semillas de chía
- Garbanzos
- Cítricos
- Dátiles
- Semillas de lino
- Puerros
- Lentejas
- Harina de avena
- Guisantes/arvejas
- Semillas de girasol
-

La mayoría de los alimentos vegetales contienen fibra insoluble y soluble, y ambos tipos permanecen sin digerir hasta que llegan al intestino grueso. Es aquí donde los microbios entran en acción y "digieren" o fermentan la fibra.

¡La fibra es el alimento de tus bacterias intestinales sanas!



Prebióticos

Los prebióticos son una forma de fibra dietética que alimenta a las bacterias beneficiosas del intestino. Todas las fibras solubles son prebióticos, y a continuación encontrarás una lista de alimentos que contienen prebióticos.

- Manzanas
- Damascos
- Alcachofas
- Espárragos
- Plátanos
- Anacardos/nueces de cajú
- Semillas de chía
- Cerezas
- Raíz de achicoria
- Cítricos (especialmente la cáscara)
- Raíz de diente de león
- Hinojo
- Higos
- Ajo
- Porotos rojos
- Legumbres
- Cebollas
- Pistachos
- Soya
- Sandía

Si sigues una dieta baja en FODMAP para el síndrome del intestino irritable, consulta con tu médico antes de consumir más prebióticos.



La Meta

Tu objetivo no es la perfección. No sería realista elegir alimentos amigables con el intestino el 100% de las veces. Empieza siempre con lo que te sientas cómodo/a e introduce gradualmente nuevos alimentos que sean del agrado de tus bacterias intestinales .

Ten siempre en cuenta tus necesidades personales, sobre todo en caso de las sensibilidades alimentarias, afecciones médicas e intolerancias.

Descargo de responsabilidad

La información contenida en estos materiales tiene únicamente fines generales e informativos. La información no sustituye, ni pretende sustituir, el asesoramiento profesional o clínico.

Si tienes alguna duda sobre tu salud, pónete en contacto con tu médico o profesional de salud autorizado.