

alimentación

consciente, saludable y nutritiva

georgina
NEACH

A woman with brown hair tied back, wearing a light blue striped shirt, is sitting at a wooden table. She is smiling and looking down at a bowl of salad in front of her. The salad contains green leafy vegetables, sliced tomatoes, and other ingredients. There are other dishes and a glass on the table. The background is softly blurred, showing more of the table and some greenery. A semi-transparent green rectangular box is overlaid on the center of the image, containing white text.

cómo cuidar
nuestro intestino

la microbiota



¿qué es la microbiota?

La **microbiota** es el conjunto de microorganismos que colonizan un huésped y viven en mutualismo con él, es decir, ambos obtienen beneficios de esta relación. En nuestro organismo, existen varios tipos de microbiota:

- Microbiota oral.
- Microbiota gastrointestinal.
- Microbiota vaginal.
- Microbiota de la piel.
- Microbiota del tracto urinario.
- Microbiota del tracto respiratorio.



la microbiota intestinal

Cada individuo alberga **100.000 millones de microorganismos de 400 especies**, mayoritariamente bacterianas. Más del 95% viven en el tracto digestivo, sobretodo en el colon. Es la llamada flora intestinal, un complejo ecosistema lleno de microbios beneficiosos para la salud. Esta flora lleva a cabo diversas funciones a nivel metabólico, fisiológico y a nivel de sistema inmunológico.

La diversidad bacteriana de la flora intestinal está determinada por muchos factores: **exógenos y endógenos**.



exógenos y endógenos



Endógenos:

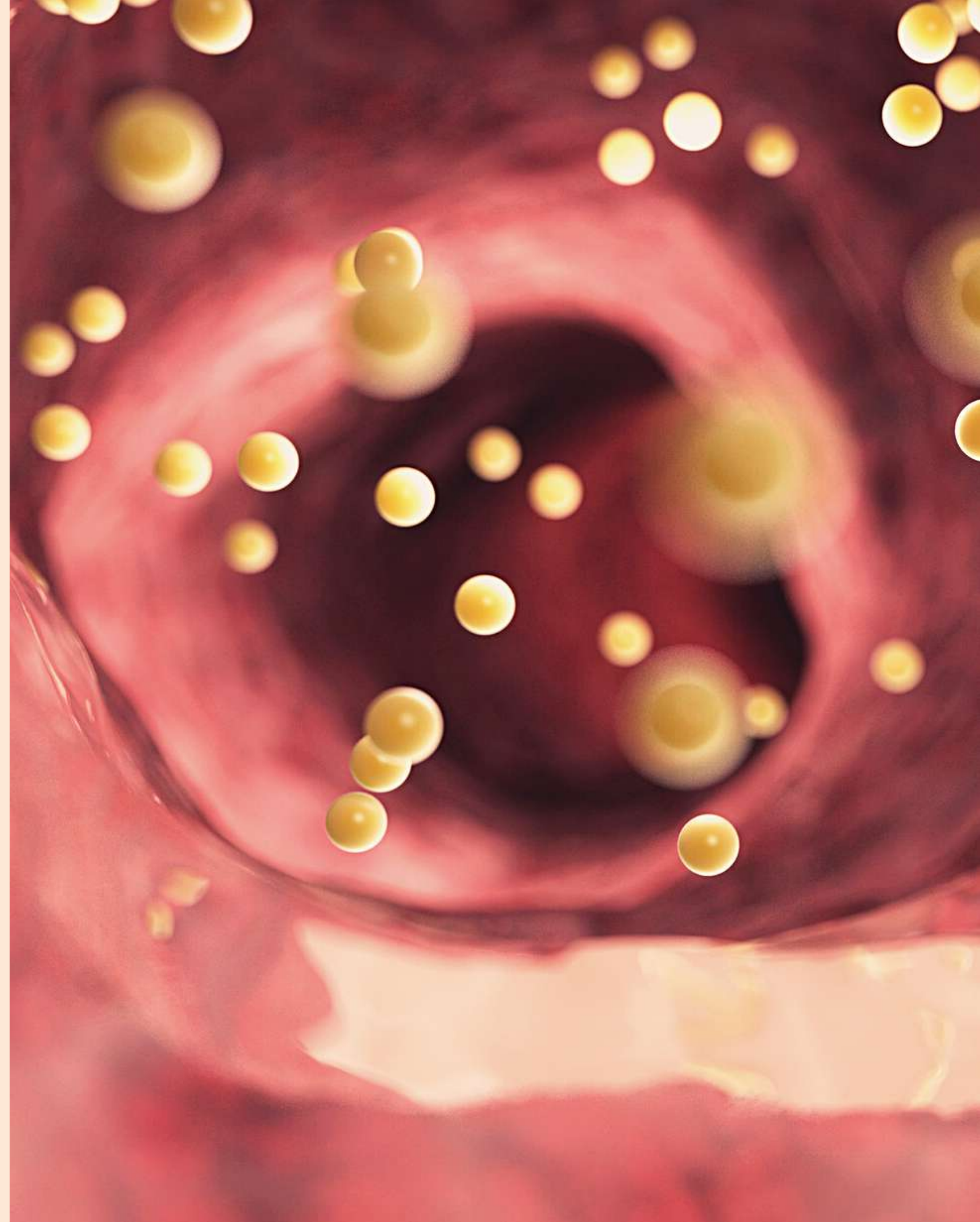
- Acidez gástrica.
- Enzimas digestivas.

Exógenos:

- La primera colonización de bacterias en el intestino se produce cuando aún estamos en el vientre de la madre y serán las bacterias de la boca de nuestra madre las que colonizarán el intestino por primera vez. Por lo tanto será determinante la salud buco-dental de la madre. Protegen de UVA y UVB.
- Parto vaginal o por cesaria.
- Lactancia materna o artificial.
- Clima.
- Alimentación.
- Estrés emocional, laboral ...

7 Funciones del tracto gastrointestinal

1. DIGESTIÓN
2. ABSORCIÓN
3. EXCRECIÓN
4. DETOXIFICACIÓN
5. INMUNOLÓGICA
6. ENDOCRINA
7. NEUROLÓGICA



¿qué dicen
tus heces
de tu salud?

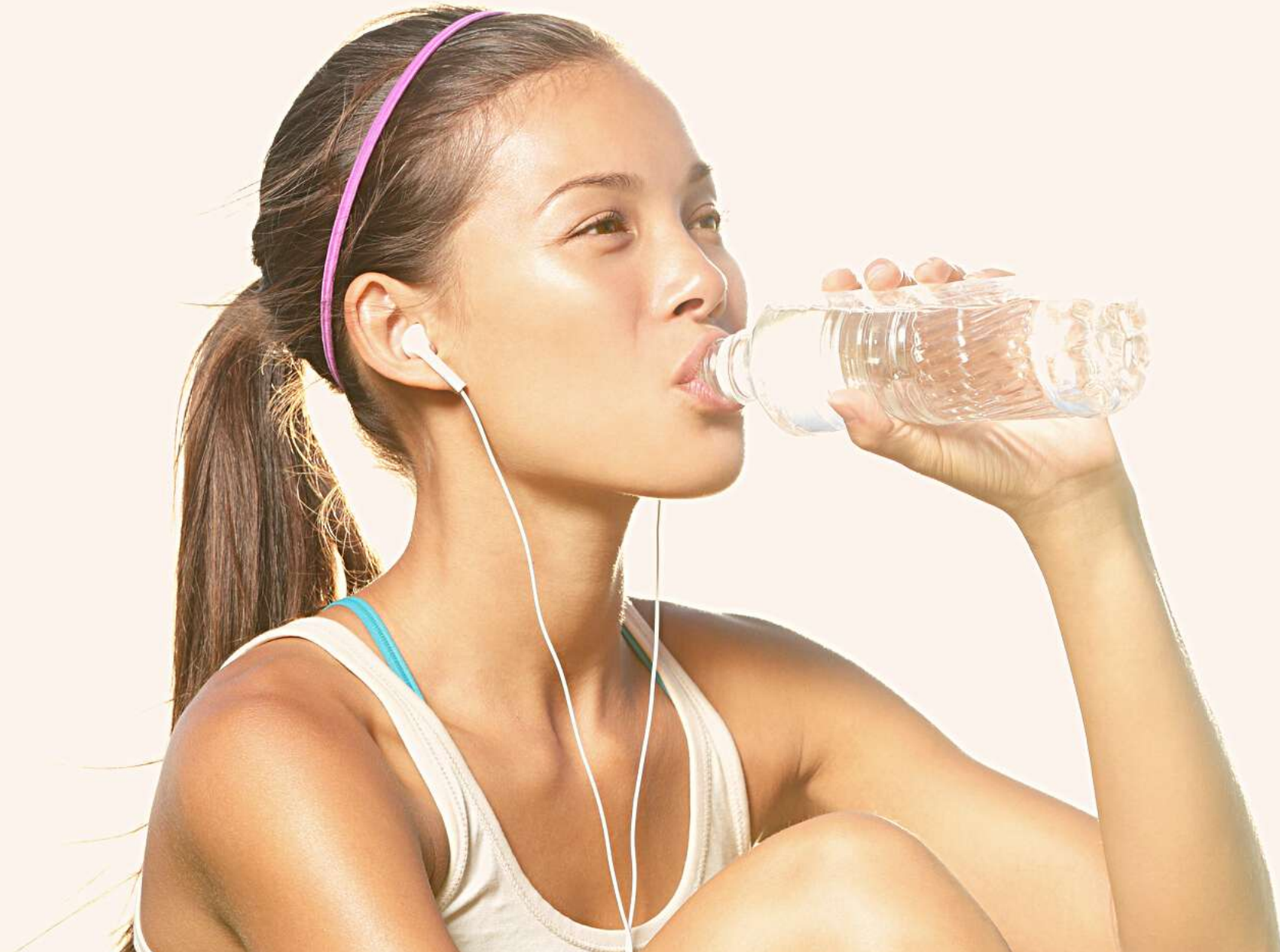


¿qué dicen tus heces de tu salud?

Para saber como está tu salud, deberás fijarte más en tu heces, ya que estas **nos dan una información muy valiosa de cómo es nuestra salud digestiva y global.**

Recientemente se ha observado que un **desequilibrio de la flora** o disbiosis intestinal tiene un papel muy importante en la aparición de muchas **enfermedades** tanto **intraintestinales** como **extraintestinales**. Por ejemplo: migrañas o dolor de cabeza recurrente, acné del adulto, candidiasis, cistitis, dolores articulares y musculares, endometriosis, problemas hormonales, depresión, obesidad, síndrome metabólico, síndrome del colon irritable, asma, alergias, malas digestiones, pesadez, gases...



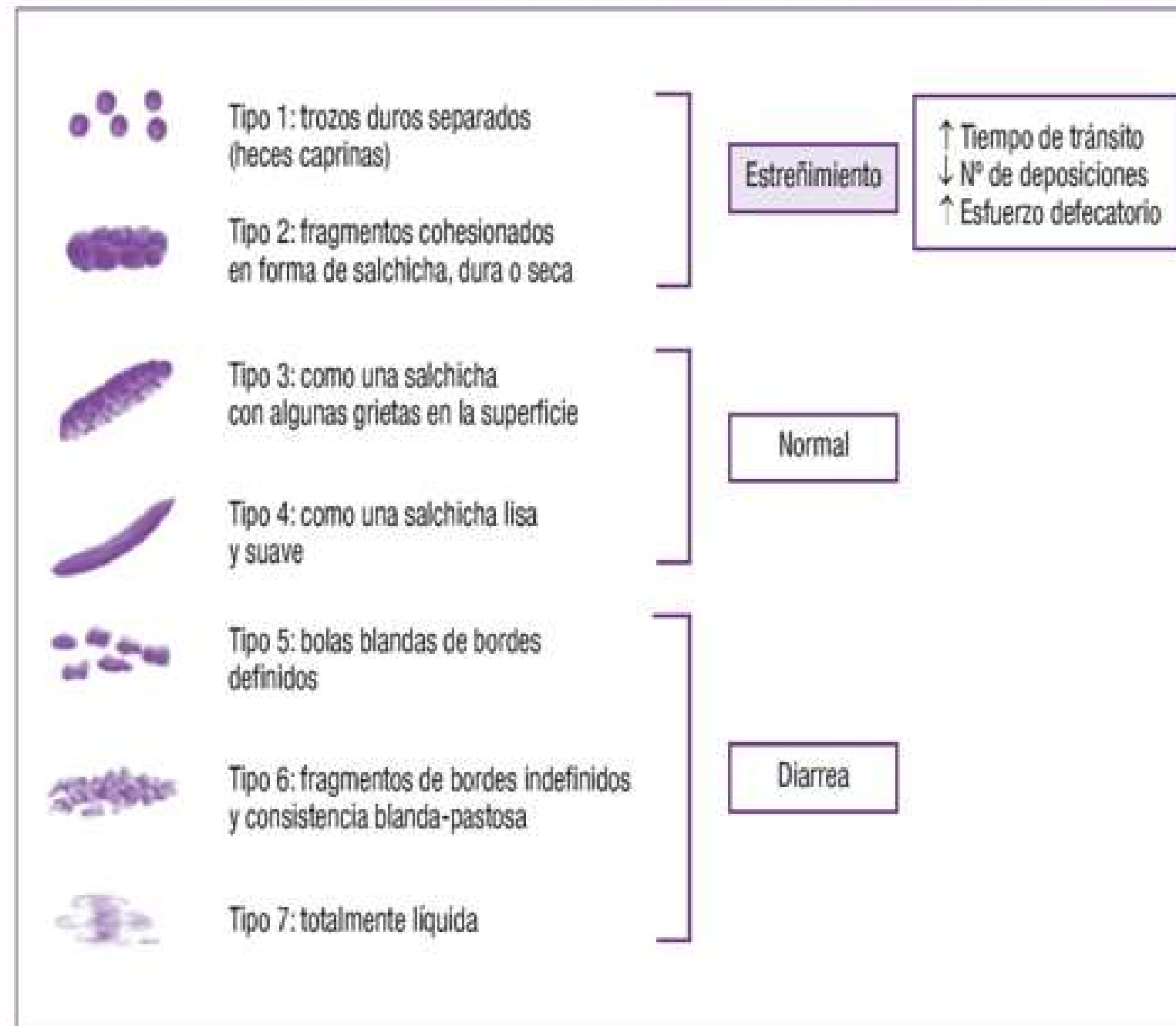


Para mejorar la condición de estreñimiento o diarrea, será tan sencillo como **beber más agua, hacer más deporte, tomar más fibra...**

tipos de heces



clasificación del tipo de heces según la escala de bristol





Diarreas frecuentes:

- Exceso de bacterias proteolíticas.
- Infección intestinal.
- Inflamación intestinal.
- Intolerancias (fructosa, lactosa, sorbitol).
- Enfermedad celiaca.
- Insuficiencia pancreática.
- Malabsorción biliar.
- Hipertiroidismo.
- Algunos fármacos.

Estreñimiento + diarrea alternos:

- Mix de todo lo anterior.

Estreñimiento:

- Exceso de bacteria metanogénicas.
- El sedentarismo.
- Determinados fármacos.
- El uso prolongado de laxantes.
- Enfermedades (diverticulitis, síndrome del intestino irritable, alteraciones del sistema nervioso central, hipotiroidismo, diabetes).
- Falta de fibra en la dieta.
- Exceso de estrógenos.
- Beber poco líquido.
- Hipoclorhidria. Falta de ácido en el estómago.
- No masticar correctamente.

color



CAFÉ

Todo bien. Es el color normal de la caca y se debe a la bilis secretada por el hígado.



VERDE

La comida pasó muy rápido por tu intestino delgado. Probablemente hayas comido demasiadas hortalizas.



AMARILLA

Grasosa, fétida, contiene grasas en exceso porque tu cuerpo no las absorbe bien. Posible síntoma de celíaca.

color



NEGRA

De cuidado, posible hemorragia interna debida a úlcera o cáncer, o simplemente ingeriste demasiado hierro. Ve al doctor si te preocupa.



BLANQUECINA

De color arcilla o clarita es anormal. Puede ser que tu colédoco esté obstruido. También hay algunos medicamentos que causan esto. Ve al doctor.



ROJA

Con manchas de sangre, posible síntoma de cáncer. Ve al doctor de inmediato.



tratamiento para el estreñimiento

postura defecatoria recomendada



causas del estreñimiento

Las causas del estreñimiento son múltiples, entre ellas:

- El sedentarismo.
- Determinados fármacos.
- El uso prolongado de laxantes.
- Enfermedades (diverticulitis, síndrome del intestino irritable, alteraciones del sistema nervioso central).
- Falta de fibra en la dieta.
- Exceso de estrógenos.
- Exceso de bacterias metanogénicas.
- Beber poco líquido.
- Hipoclorhidria. Falta de ácido en el estómago.
- No masticar correctamente.

recomendaciones higienico-dietéticas

Beber de 1,5 a 2 l/día proporcionará una correcta lubricación y facilitará el tránsito intestinal y también **toma prebióticos.**

Recuerda que la digestión empieza en la boca, **una mala masticación**, comer con prisas, la falta de piezas dentales, comer mirando la televisión o usando el móvil **hará que los alimentos pasen poco masticados al estómago dificultando la digestión..**

Evita el sedentarismo, hacer ejercicio regular cada día durante 30 minutos ayudará a aumentar la velocidad del tránsito intestinal.

La hipoclorhidria es la falta de ácido en el estómago, si nos pasa esto lo notaremos porque nos notaremos hinchados y pesados después de las comidas, tendremos reflujo y ardor y digestiones lentas. La falta de ácido en el estómago puede provocar estreñimiento. **Mejorarás la hipoclorhidria tomando un zumo de medio limón con jengibre mezclado con agua antes de cada comida.**

Aporta la cantidad necesaria de fibra en la dieta e incorpora **semillas** cada día en tus comidas, como lino...



¿qué es la
fibra?

¿qué es la fibra?

Se denomina **fibra alimentaria** al conjunto de todos los polisacáridos vegetales y lignina que no son hidrolizados por las enzimas digestivas en el intestino humano. Hay dos tipos de fibra:

- **La soluble en agua:** fermenta en nuestro intestino. Se encuentra en las lentejas, alubias, avena, ciruelas, manzanas, agar-agar... Rebaja el colesterol y regula los niveles de glucosa en sangre.
- **La insoluble en agua:** no fermenta, sale inalterada. Se encuentra en los cereales integrales, verduras y frutas.

Los dos tipos de fibra **dan consistencia a las heces**, absorbiendo agua y acelerando el tránsito intestinal. Disminuyen la flora anaeróbica del colon y la absorción y reabsorción del colesterol, glucosa y ácidos biliares. Las dos fibras ayudan a evitar el estreñimiento, aunque es la insoluble la de mayor poder de arrastre. Las cantidades recomendadas de fibra al día son unos 30gr. Es recomendable aumentar esta cantidad a 100gr/día

alimentos eficaces para el estreñimiento

- **Copos de avena y el salvado de avena:** debe consumirse fuera de las comidas e ir introduciendo de forma progresiva según tolerancia, desde 1c.p al día hasta 4 o 6c.s al día y simultáneamente aumentar gradualmente la cantidad de agua ingerida (a más fibra, más agua).
- **Los copos de agar-agar:** 1c.s en un vaso en ayunas y por la noche.
- **Gelatinas agar-agar con frutas o verduras:** muy recomendadas para niños.
- **Semillas de lino:** dejar las semillas en remojo y comer un 1c.s de esta agua en ayunas o por la noche. También se pueden tomar molidas en cada comida.
- **Las ciruelas pasas.**
- La inulina: tiene efectos beneficiosos sobre la flora bacteriana del colon.

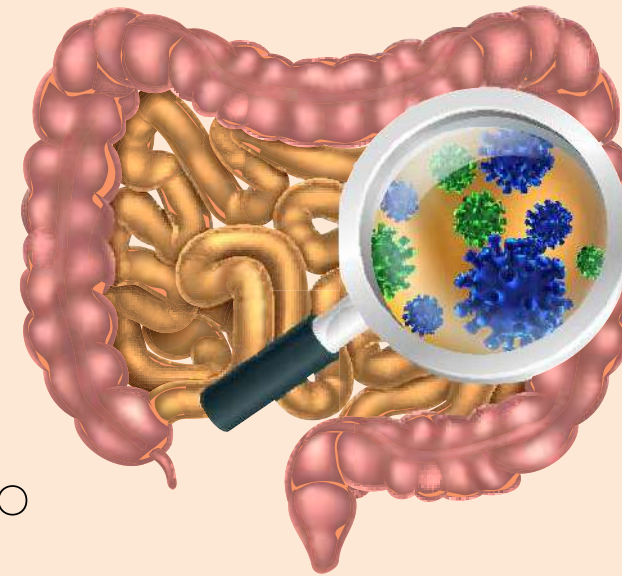


¿cómo cuidar
nuestra
microbiota
intestinal?



probióticos VS prebióticos

Microorganismos que **benefician la flora intestinal**, mejoran la salud del organismo y evitan enfermedades.



Fibras vegetales especializadas que actúan como fertilizantes y **estimulan** el crecimiento de **bacterias sanas en el intestino**.

Alimentos: yogur de cabra o oveja, kéfir de cabra o oveja, queso de cabra o oveja, chocolate negro, tempeh, microalgas, vinagre de manzana y verduras fermentadas...



Alimentos: fibra soluble (ajo, cebolla, puerro, alcachofa, espárragos, avena, zanahorias, pasas, col...) y almidón resistente (plátano verde, legumbres frías, arroz frío...).

Los prebióticos se encargan de **potenciar a los probióticos**.

¿qué debemos evitar?

- Cereales refinados y gluten.
- Alimentos procesados y ultraprocesados.
- Azúcares refinados.
- Grasas trans.
- Dieta baja en fibra soluble.
- Aditivos y edulcorantes.
- Lácteos de vaca.
- Estrés mantenido en el tiempo.
- Medicamentos AINES, antiácidos.
- Antibiótico.
- Entre otros.



¿qué debemos potenciar?

- Dieta basada en vegetales y fibra soluble.
- Grasas buenas (aguacate, aceite de oliva, semillas, frutos secos, pescado azul, aceite de coco).
- Frutas.
- Aprender a gestionar el estrés y las emociones.
- Consumir sustancias con efecto antimicrobiano (ajo, clavo, orégano, aloe vera, cúrcuma...).
- Consumir alimentos probióticos y prebióticos.



alimentos
probióticos y
prebióticos.



probióticos (bacterias)

Son **microorganismos vivos** que, al ser administrados en cantidades adecuadas, confieren beneficios para la salud del individuo.

- Yogur.
- Pepinos.
- Kéfir.
- Chocolate negro.
- Tempeh.
- Sopa Miso.
- Micro-algas (espirulina / clorella).
- Té kombucha.
- Chucrut.



prebióticos (alimento para las bacterias)

Las **dietas altas en fibra son ricas en prebióticos**. Los prebióticos son los ingredientes no digeribles de la dieta que al ser fermentados por la microbiota intestinal favorecen el crecimiento de especies beneficiosas sobre las nocivas, confiriendo beneficios en la salud del huésped.

Son **considerados prebióticos los carbohidratos no digeribles** como los galactooligosacáridos (GOS), los fructanos como la inulina y los fructooligosacáridos (FOS), la lactulosa, y los oligosacáridos de la leche materna.





Ajo, cebolla, puerro, tupinamba, alcachofa, espárragos verdes, chirivía, achicoria, avena, zanahorias, pasas, col...

Almidón Resistente: plátano verde, legumbres frías, patata fría, arroz frío...

almidón resistente


Súper alimento para nuestras bacterias.

Uno de los factores **para evitar la disbiosis intestinal es seguir una alimentación equilibrada rica en alimentos vegetales, alimentos fermentados, etc.** Se ha visto que los hábitos alimenticios a largo plazo tienen un papel determinante en la composición y estructura de la microbiota intestinal. Añadiendo alimentos con efecto pre y probiótico se puede modular en positivo la microbiota intestinal aportando múltiples beneficios a nuestro organismo.

El almidón es la **reserva de glucosa** de algunos cereales, legumbres, tubérculos y algunas hortalizas y frutas.

Tienen forma de pequeños ovillos. Están formados de glucosa, como perlas y **pueden almacenar gran cantidades de glucosa.** Con el proceso de la digestión rompemos los cogollos y absorben la glucosa (energía, glucógeno, grasa).

Hay situaciones que no pueden romper estos ovillos de glucosa. En este proceso decimos que **el almidón se Resiste = ALMIDÓN RESISTENTE.** Al no poder digerirlo pasan a ser el alimento de nuestras bacterias.



receta: chucrut
con jengibre y
cúrcuma



Tiempo de elaboración: 2h

Tiempo de fermentación: de 7 días a 4 semanas

Ingredientes: 1 col verde, 4 zanahorias medianas, 1 cebolla roja, raíces de cúrcuma, raíces de jengibre, 4 dientes de ajo, agua mineral y sal rosa.

Material de cocina: Bol de cristal grande, cuchillo grande, tabla para rallar, rallador, goma o cordón, filtro de café, trapo, pote de cristal grande, pote pequeño de cristal (ha de caber por la boca del bol de cristal grande) y piedras.

elaboración

- Reservar dos hojas de col antes de cortarla.
- Cortar la col por la mitad y sacar el corazón. La dividiremos en 6 trozos mes y cortarlos en trozos pequeños (deben ser de igual medida aproximadamente).
- Colocaremos la col en un tazón de vidrio grande y añadiremos 1 cucharada sopera de sal (repartiremos bien la sal por toda la col). Empezaremos a masajear, como si amasáramos, el tiempo necesario para que la col empiece a sudar y sacar el agua que tiene dentro de sus paredes celulares. Cuando veamos que ha sacado agua, reservaremos durante 1h para que siga sudando
- Mientras tanto aprovecharemos para rallar las zanahorias, la cúrcuma y el jengibre.
- Pelar y cortar la cebolla en trozos iguales (que sean medias lunas finas).



elaboración

- Trocear los dientes de ajo.
- Herviremos los tarros de cristal.
- Herviremos 250ml de agua mineral.
- Pasada la hora: añadiremos las otras verduras, la cúrcuma y el jengibre en la col y continuaremos haciendo masaje hasta que veamos que cuando apretamos la verdura sale agua. Verás que ya está cuando haya agua por debajo del bol. Podemos reserva toda la mezcla 15 min más si queremos y así asegurarnos de que ha sacado toda el agua posible.
- Ahora ya podemos empezar a empacar el chucrut en el frasco de vidrio. Iremos añadiendo y apretaremos con el puño la verdura contra el suelo del bote. Llenaremos el bote casi hasta arriba del todo. Es una fermentación sin oxígeno, así que cuanto menos aire haya mejor.



elaboración

- Cuando hayamos llenado casi todo lo puede, tendremos que ver que al apretar toda la verdura el agua sube por encima. Para asegurarse te que hay suficiente agua (ya que con el proceso de fermentación durante las semanas fuera de la nevera, puede que se seque un poco el chucrut) añadir un poco de salmuera. Hago un vaso de salmuera y le añadiendo al chucrut, no hace falta añadir toda el agua, solo que cubra el chucrut. La proporción de salmuera debe ser: por cada 250ml de agua 5g de sal.
- Con el fin de que quede bien apretado y con el mínimo oxígeno, ponemos una hoja de col (reservada al inicio) por encima del chucrut (el agua tapará la hoja también) y además para hacer más peso puedes poner un bote pequeño de vidrio con piedras dentro encima del chucrut. Taparemos el chucrut con un filtro de café y una goma de pollo.
- Pondremos un paño por encima y guardaremos en un lugar oscuro durante el tiempo que deseas. Máximo 4 semanas. Pasadas las semanas de fermentación guardaremos en la nevera



A woman with her hair tied back, wearing a light blue striped shirt, is smiling and looking down at a plant in a greenhouse. The background is filled with various green plants and pots, creating a warm and natural atmosphere.

cuida tu flora
intestinal y ella
cuidará de ti.

GRACIAS POR TU CONFIANZA



Sígueme en
redes sociales



FACEBOOK

@georgineachnutricionista



INSTAGRAM

@georgina_neach

georgina
NEACH