

Mar  
2022

# Nutrición

## Confíe en su intestino para alimentar su salud

¿Sabía que en su tracto intestinal viven billones de microorganismos vivos? Y tantas bacterias benignas como dañinas. La proporción de ambas puede determinar su salud intestinal, misma que influye en gran manera en su salud general. De hecho, los microorganismos del intestino constituyen una gran parte de su sistema inmunológico. Su salud intestinal puede incluso afectar su estado de ánimo y comportamiento, así que no hace falta recalcar lo importante que es.

Lo que usted come tiene un gran impacto en el equilibrio de los microbios que viven en su intestino. Los probióticos son los cultivos vivos que se encuentran ahí de forma natural. Estos “chicos buenos” pueden ayudar a equilibrar la flora y reducir o prevenir el crecimiento de microbios dañinos. Puede consumir alimentos fermentados, como yogur y kéfir, que son una opción natural de agregar probióticos a su dieta. Para mantener sanos y prósperos a los chicos buenos de su intestino, puede alimentarlos con prebióticos. Puede encontrar prebióticos en alimentos como los cereales integrales, las verduras, cebollas, ajo y otros alimentos ricos en fibra.

Consumir una amplia variedad de vegetales es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud. Los alimentos integrales ayudan a equilibrar el azúcar en la sangre, favorecen la saciedad y reducen el colesterol y proporcionan una variedad de vitaminas y minerales que pueden reducir el riesgo de padecer muchas enfermedades. Es esencial llevar una dieta equilibrada con muchos vegetales ricos en fibra y mucha agua.

También existen suplementos, pero se recomienda adoptar un enfoque basado en la alimentación, ya que los suplementos no pueden imitar todos los nutrientes que se encuentran en los alimentos saludables. Algunas personas con enfermedades o que han tomado antibióticos recientemente pueden beneficiarse de los suplementos probióticos, además de una dieta saludable y un estilo de vida activo.

Lo mejor es centrarse en una dieta saludable, un estilo de vida activo y en el control del estrés antes de considerar los suplementos. La falta de ejercicio y el estrés crónico pueden causar un desequilibrio en los microbios en su intestino. Esfuércese por mover su cuerpo y realice otras actividades que alivien el estrés a diario. Asimismo, la ingesta adecuada de agua es importante para la digestión, ya que ayuda a prevenir el estreñimiento y descompone los alimentos para ayudarle a absorber los nutrientes. También ayuda a eliminar los residuos del cuerpo.

Hable con su médico de cabecera antes de cambiar su dieta o tomar suplementos. Los médicos pueden evaluar su estado de salud actual y darle recomendaciones basadas en sus necesidades individuales. Mientras tanto, intente hacer todas las elecciones de dieta y estilo de vida saludables que pueda para que su cuerpo progrese.



# Nutrición

Confíe en su intestino para alimentar su salud

## Plan de alimentación semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Comida							
Cena							
Snack							

### Lista de compras

Carne:

Lácteos:

Frutas y verduras:

Productos enlatados/secos:

Congelados:

Otros:

### Preparar con anticipación



Mire este [video](#) para conocer posiciones de yoga que ayudan con la digestión.

Lea sobre los [mejores probióticos](#) para su intestino.

Utilice esta [herramienta](#) para obtener tips sobre el almacenamiento adecuado y duración de los alimentos.

Al hacer clic en estos vínculos, abandonará este sitio web y se le redirigirá a otros sitios web de terceros.  
Estos vínculos se proporcionan únicamente con fines informativos.