

Sanando nuestro sistema digestivo

El mantener una sistema digestivo saludable ayuda a crear una flora intestinal saludable y así reducir la posibilidad de



tener alta presión arterial, obesidad, infartos, enfermedades del corazón, síndrome de intestino irritable, intestino permeable, diabetes, alergias, enfermedades autoinmunes, infecciones virales, cáncer, ansiedad, depresión, agne, antojos de comidas procesadas, insomnia,etc.

Cómo mejorar nuestra flora intestinal?

- ❖ Haga ejercicio diariamente. Para más información sobre los ejercicios mire: www.nutritiontransformation.com
- ❖ Compre productos orgánicos si es posible.
- ❖ Anote los alimentos que le hacen mal a su estómago o a los intestinos, así sabrá que comer y no comer para sentirse bien
- ❖ Como pausadamente, mastique bien su comida.
- ❖ Trate de no comer por 12 o 14 horas. Esto lo podrá hacer durante la noche, o sea que estará durmiendo en la mayor parte. Beba 8 a 16 oz de agua cuando se levante.
- ❖ Al cocinar, enfriar y luego recalentar arroz, o papas o avena, se crea una resistencia al almidón que alimenta a

los microbes saludables. Es preferible cocinar en la estufa y no en el microondas.

- ❖ Evite la constipación. Pruebe Magnesium glycinate por la noche (ayuda a dormir también). Para más información mire www.biooptimizers.com, también puede comer ciruelas, beber agua y hacer ejercicio.
- ❖ Los vegetales cocidos son más fáciles de digerir que los crudos.
- ❖ Tendrá que evitar algunas comidas con alta concentración de FODMAPs. Algunos de estos carbohidratos son difíciles de digerir en algunos casos. Comidas con alta concentración de probióticos y prebióticos ayudan a llenar nuestro sistema digestivo con buenas bacterias. Comidas con probióticos y prebióticos y que no tienen alta concentración de FODMAPs son recomendadas: bananas, cocoa para hornear, arándanos, té de hierbas, cerezas, brote de bambú, kiwi, puerro, semillas, nueces, (cuidado con las castañas de cajú, pistachos y almendras, estos alimentos tienen FODMAPs), tomates, kimchi, Kombucha (contiene cafeína, Synergy tiene buen sabor), aceitunas verdes, granada, nabo sueco, nabo, kefir (yogurt), kimchi, sauerkraut.
- ❖ Considere tomar probióticos como Genestra HMF multi strain50 o el de www.drruscio.com
- ❖ Evite comidas que promuevan el crecimiento de mala bacteria o levadura intestinal (disbiosis) en nuestro aparato digestivo. Por ejemplo: carnes rojas, comidas fritas,

comida procesada, alcohol, edulcorantes, comidas con jarabe de maíz con alta fructosa

- ❖ Trate de no estresarse. Lean mis guías de nutrición: **Ideas de cómo cuidarnos y porque es tan importante.**
www.nutritiontransformation.com
- ❖ Evite el consumo de antiinflamatorios como el ibuprofeno o medicamentos para el sistema gastroenterólogo, o antibióticos.
- ❖ Considere evitar gluten y lácteos ya que esto puede inflamar el aparato digestivo.

References:

1. “Eat to Beat Disease” written by Dr. William Li, 2019
2. Webinar, Today’s Dietitian, “Fermented Foods”, 2020.
3. 2008-2013 NIH’s Human Microbiome Project (HMP).
4. Webinar, Dietitian Central, “Nutrition and the Microbiome: Starting to Debug the Evidence for Clinical Application”, 2020.
5. “What is resistant starch?”, John Hopkins Diabetes Information.
6. Dr Rhonda Patrick

Actualizado December, 2021

www.nutritiontransformation.com