



# Cuidando mi Intestino 101

Nuestro intestino tiene la tarea de absorber todos los nutrientes que provienen de los alimentos, su salud influye en nuestro estado de ánimo, así como en el buen funcionamiento del sistema inmune y bienestar general de nuestro cuerpo.

**Por lo que mantenerlo en buen estado, puede influir en la prevención de enfermedades.**

Libera Tu Salud te comparte los siguientes puntos clave para facilitar tu camino hacía una buena salud intestinal:



## **Dieta:**

Nuestra dieta tiene un efecto directo en nuestra salud intestinal, por lo que hay que tener en cuenta los siguientes puntos:

## La Fibra:

Consumir alimentos ricos en fibra, como las frutas y verduras puede facilitar la digestión y mantener a nuestro microbioma saludable. Si no sabes cómo incluir fibra en tu dieta, te invitamos a consultar nuestro artículo titulado “La fibra”, búscalos en la herramienta <<Conoce más>> y descúbrelo.



## Los Alimentos fermentados:

Ayudan a la preservación de las bacterias que viven en el intestino, mismas que facilitan la digestión de los alimentos, por lo que incluir productos como el yogur y kéfir, pueden ayudar a optimizar su funcionamiento.

En nuestra página, puedes consultar una receta sencilla para hacer tu propio kéfir en casa y comenzar a alimentar a tus bacterias, te invitamos a visitar nuestra herramienta <<Recetas>> y encuentra la receta titulada “Kefir”.



## Omega 3:

**Consumir alimentos con bajo contenido de Omegas 3, puede causar que bacterias dañinas crezcan en el intestino, causando Síndrome de Intestino Irritable (IBS), por lo que es importante incluir alimentos ricos en estos ácidos grasos, como:**

pescados de agua fría, nueces y semillas y aceite de canola, oliva y soya. Si quieres saber cómo incorporarlos en tu dieta y qué alimentos lo contienen, te invitamos a visitar nuestro artículo, dentro de la herramienta <<Conoce más>> con el título “Omega 3”



# Estilo de vida:

Nuestros hábitos, y el ambiente en donde vivimos, pueden afectar la composición y salud de nuestra microbiota intestinal, por lo que es importante:

## Disminuir el uso de antibióticos:

Usar antibióticos de manera frecuente, o descontrolada, puede ser dañino para las bacterias y vellosidades del intestino, ya que estos actúan como bombas capaces de eliminar bacterias buenas y malas. Te recomendamos consumirlos, sólo cuando tu doctor de cabecera te lo indique:



## **Manejo del estrés:**

El estrés puede desestabilizar el equilibrio de tu microbiota intestinal, y actuar como agente inflamatorio, por lo que te invitamos a visitar la ficha tip de salud “Manejo del estrés”, donde encontrarás herramientas que te pueden ayudar a manejarlo y así mantener a tu intestino en equilibrio.

**Implementar estos puntos a tu vida cotidiana puede ser una inversión a largo plazo para mejorar tu salud y bienestar general. En Libera tu Salud nuestra prioridad es que te sientas bien y estés en equilibrio.**



### Referencias:

Anderson, S. C. (2017). The Psychobiotic Revolution. National Geographic Society.  
Mantener el intestino bajo control. (n.d.). Los Institutos Nacionales de Salud. Retrieved June 1, 2023, from <https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/nih-noticias-de-salud/mantener-el-intestino-bajo-control>