


Conociendo a tu
microbioma:

¿que es
la disbiosis?



¿Sabías que tu cuerpo es el hogar de aproximadamente miles de millones de bacterias?

¡No te espantes! Esto es algo muy bueno para tu salud, ya que las bacterias de nuestro organismo trabajan de formas muy exquisitas, para defender tu organismo e influir en nuestro comportamiento del día a día de una manera muy positiva.

A esta colonia de bacterias sanas en tu cuerpo, se les conoce como microbioma.

Algo que es muy interesante, es que nuestro microbioma se alimenta de lo que nosotros comemos.

Las bacterias se encargan de metabolizar todos los alimentos y bebidas que consumimos y crear subproductos que tienen una influencia directa en nuestra salud.

Por está razón, es muy importante que nuestra dieta sea sana y nutritiva, ya que estos subproductos creados por nuestro microbioma pueden ser muy buenos o dañinos para nuestra



Cuando nuestro estilo de vida no es saludable y consumimos una dieta alta en azúcares, harinas y alimentos procesados, podemos perturbar el hogar de nuestras bacterias y afectar el equilibrio entre las bacterias buenas y malas; a esto se le conoce como disbiosis.



La disbiosis está vinculada a una gran variedad de enfermedades crónicas, como es el caso de la **diabetes, obesidad, autismo, enfermedad intestinal inflamatoria, colitis infecciosa, síndrome del intestino irritable, cáncer, etc.** Algunos síntomas de disbiosis intestinal pueden ser:

Distensión abdominal

Diarrea y/o estreñimiento

Migrañas

Fatiga crónica

Ansiedad

Gases

Tendencia a alergias alimentarias

*Es importante recordar que si se tienen alguno de estos síntomas, se debe acudir con un profesional de la salud para el diagnóstico correcto.

Para mantener nuestra salud intestinal y un equilibrio entre nuestras bacterias, debemos de utilizar la dieta como nuestra herramienta más poderosa.



Los alimentos naturales como el yogur, alimentos fermentados como la kombucha, el betabel y el jengibre, están cargados de bacterias buenas para nuestro intestino y pueden ayudar a evitar o revertir la disbiosis.

El uso de probióticos para evitar la disbiosis, también se ha promovido como una forma muy sencilla de introducir estas bacterias sanas en nuestro intestino.

Si te gustaría saber más sobre probióticos y cómo consumirlos, te invitamos a descubrir nuestro programa titulado: “La importancia de los pre y probióticos en la salud, un programa y guía para su consumo” que podrás encontrar en la herramienta <<Diets y programas>> de nuestra página.



De igual forma, queremos recomendarte nuestra receta de kéfir, es un producto lácteo parecido al yogur líquido, fermentado que contiene una alta cantidad de probióticos con muchos beneficios para tu salud. Encuentra cómo preparar kéfir en nuestra herramienta <<Recetas>> de la página.

Poner botón

Libera Tu Salud, promoviendo tu salud intestinal

Li, W. W. (2019). Capítulo 3: Microbioma. In W. Perla (Trans.), Comer para Sanar: La Nueva Ciencia para la prevención y curación de las enfermedades (1era ed., pp. 54–69), Grijalbo Vital.