



Flora Intestinal

Sé amiga de tus microbios

¿Alguna vez has escuchado de la importancia de cuidar tu flora intestinal?

Bueno, pues efectivamente tiene un impacto fundamental en tu salud. Aquí te explicamos de que se trata.

La flora intestinal también llamada microflora o microbiota, es el **conjunto de microorganismos que se encuentran en nuestros intestinos y que habitan en cada persona**. Se estima que nuestro cuerpo convive con aproximadamente 3 millones de especies microbianas, que en su mayoría son **benéficas y cuidan de nuestra salud**, a esta unión positiva de microorganismos con el cuerpo se le llama, simbiosis.

La presencia de la microbiota y su correcta simbiosis es fundamental para los seres humanos, pues **mantiene nuestro sistema inmune, nos protege de posibles infecciones y virus**, además de que nos ayuda a prevenir la inflamación y el estreñimiento. Nuestra flora intestinal se alimenta de lo que nosotros comemos, siendo la alimentación la clave para cuidarla.

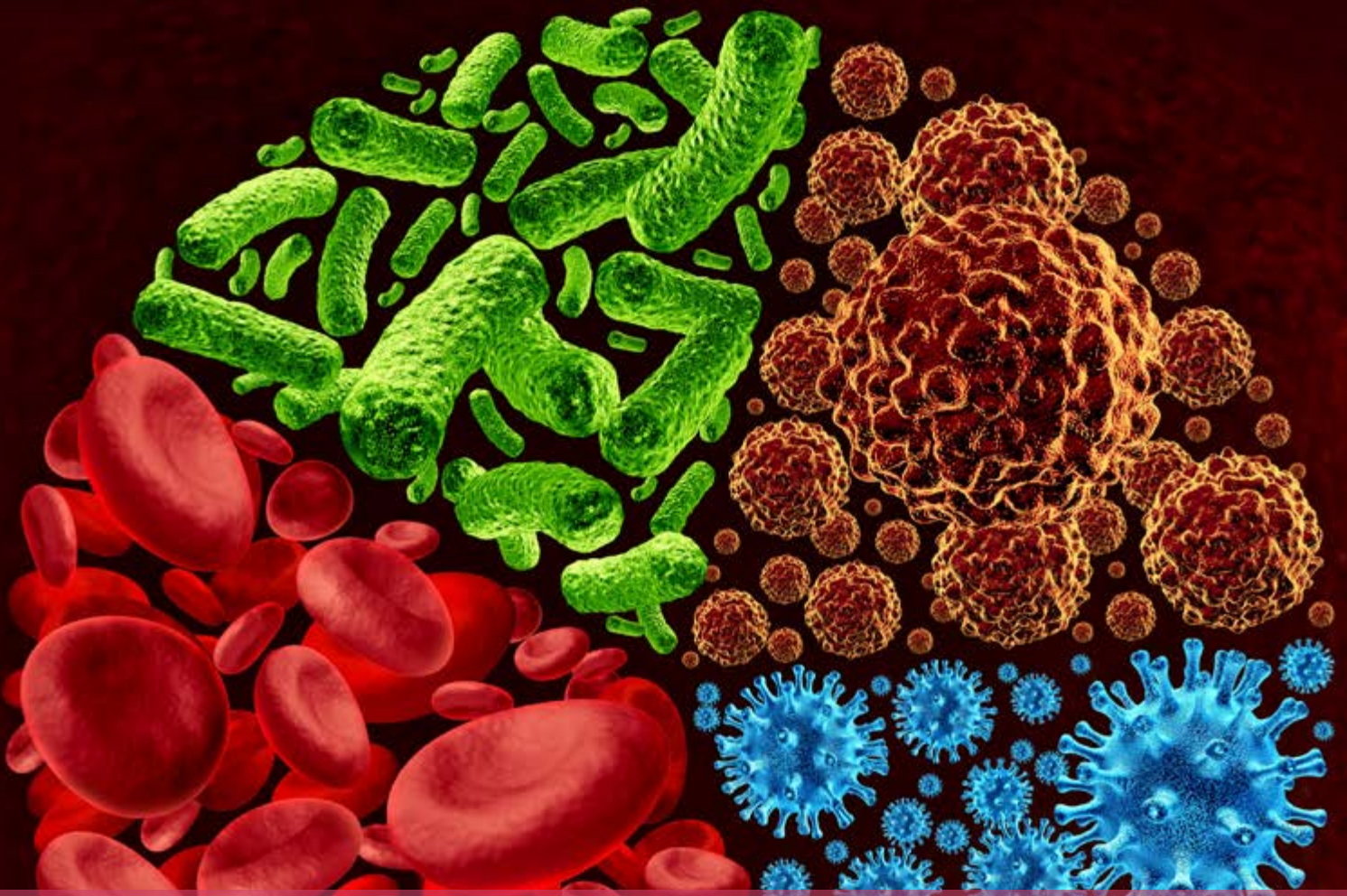
Microbiota con ciencia

Como ahora sabes en nuestro cuerpo, no solo habitan **bacterias buenas (simbiontes)** sino también **bacterias malas y sus efectos (patobiontes)**. Cada uno tiene impacto en nuestro estado de salud, mientras que las buenas bacterias reducen la inflamación intestinal y cumplen sus funciones vitales; las bacterias malas en exceso nos causan daño, pues aumentan la probabilidad de sufrir enfermedades cardíacas, arteroesclerosis, infartos e inflamación intestinal.

Es muy importante saber que nuestra microbiota tiene su propio

cerebro y que ésta se puede adaptar, evolucionar y reaprender a las condiciones del entorno, pero sobretodo nuestra microbiota está condicionada fuertemente por nuestra alimentación, por lo que claramente **“somos lo que comemos”**.

Nuestra microbiota requiere buen número de especies y géneros bacterianos, **por lo que es necesario cuidar la diversidad de nuestros alimentos para facilitar la vida**, el desarrollo y mantenimiento de nuestra flora intestinal.



Inicialmente un alto y constante consumo de proteínas animales y alimentos procesados como: la carne, huevos, pescado, lácteos y mariscos, **pueden afectar nuestra flora e incrementar la cantidad de bacterias dañinas**, inclusive si esta selección de alimentos es cotidiana, puede aumentar los compuestos que **generan toxicidad para nuestro hígado** y por ende podemos presentar las consecuencias ya mencionadas.

Dado que las bacterias negativas son producidas directamente por la alimentación, **seguir una dieta saludable y reducir el consumo de proteína animal** puede ayudarnos a modificar la microbiota intestinal, de manera que se reduzca la producción de metabolitos perjudiciales para la salud.



¡Ahora sí manos a la obra para cuidar nuestra flora!

Está comprobado que un alto consumo de frutas, verduras, granos y semillas de forma variada pueden mejorar nuestra salud intestinal, pero no solo esto, sino también estos alimentos pueden disminuir las bacterias negativas

en nuestra flora. Así que hoy seguiremos el ejemplo de nuestros amigos vegetarianos aumentando nuestro consumo de verduras, frutas, semillas y disminuyendo el consumo de proteínas animales, para mejorar nuestra flora intestinal.

Paralelamente los alimentos fermentados que tienen mayor beneficio para nuestra microbiota son:



Pepinillos fermentados encurtidos o en vinagre.

Verduras fermentadas como el chucrut



El kéfir

Es un producto lácteo fermentado parecido al yogur líquido y contiene microorganismos beneficiosos para nuestra salud intestinal.

El yogur

Debe ser natural y sin aditivos



En Libera tu Salud te compartimos un par de recetas para hacer en casa que te ayudarán a impulsar el cuidado de tu microbiota



¡No olvides la fibra! Su consumo también tiene un impacto en nuestra flora, ya que llega al colon sin digerirse y una vez allí, alimenta a nuestras bacterias, ayudando a la flora a cubrir sus necesidades, a ser rica y diversa, que es lo que más la beneficia. ya que llega al colon sin digerir y una vez allí alimenta a nuestras bacterias buenas, **esto ayuda a la flora a cubrir sus necesidades**, a ser rica y diversa que es lo que más la beneficia. **Así que, no olvides agregar granos enteros, linaza, avena, leguminosas , etc.**



Recomendación: Aumenta tu sistema inmune

La ciencia nos dice que la mejor manera de mantenerlo activo y funcional, es agregar a la dieta un consumo alto de frutas y verduras, sobre todo en la edad adulta.

Así que la recomendación del día es asegurar un consumo diario de 5 porciones de frutas y verduras.

Fuente:

- MD. Michael Greger. Naked Food Magazine. We are what they eat. Pag. 10-15
- Maciezyński L. N-óxido de trimetilamina y su relación con la enfermedad coronaria. Revista CONAREC 2018;34(143):28-36
- Aguilar-Shea, Gallardo Mayo, et al. Síndrome del olor a pescado (Trimetilaminuria), la dieta es importante. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética, 20(3) 2016. 254-257

