

Protección gastrointestinal

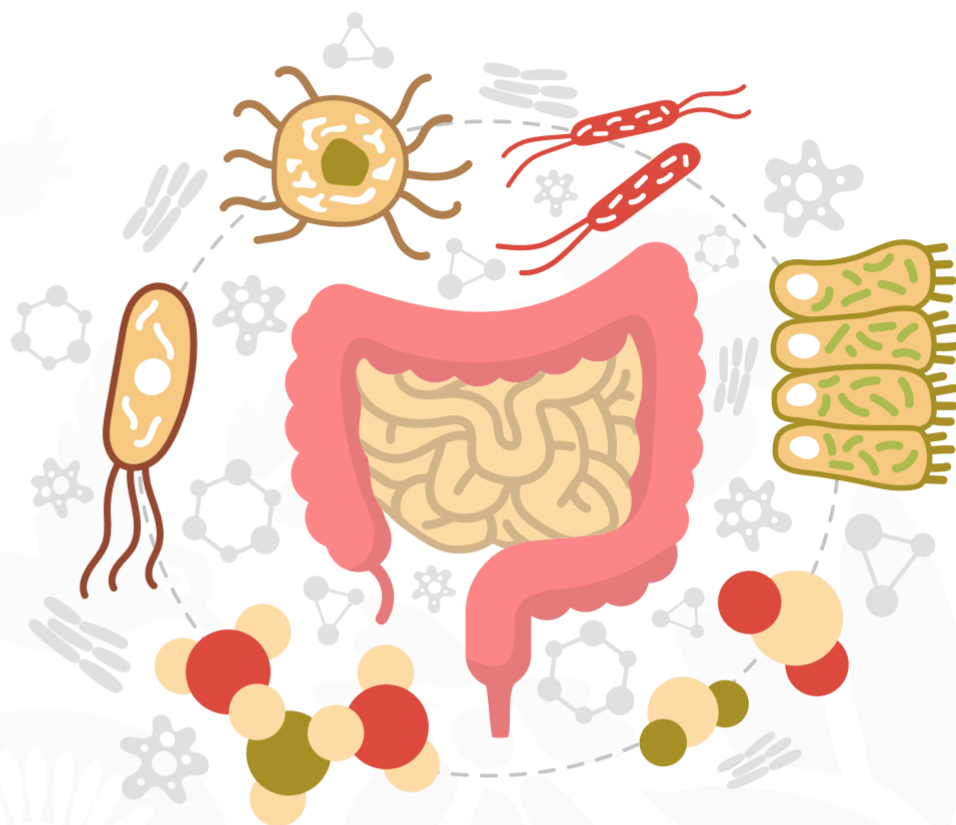
El sistema digestivo es el encargado de transformar todo lo que comemos en sustancias **para mantenernos vivos y sanos**.

Un daño en este sistema, por ejemplo, irritación e inflamación por falta o consumo de alimentos, mínima actividad física o mucho estrés, puede generar muchas enfermedades, como colitis, úlceras, gastritis, descalcificación, infecciones o una enfermedad crónica degenerativa. Al ser un sistema tan importante, es necesario **protegerlo mediante una sana microbiota intestinal**

¿Qué es la microbiota intestinal?

La **microbiota intestinal**, o probióticos, es un conjunto de bichitos que se encuentran en nuestro intestino y son sumamente importantes para:

- ⦿ Digerir mejor la comida, por lo que es menos frecuente la diarrea o estreñimiento.
- ⦿ Acabar con microbios que causan infecciones.
- ⦿ Fortalecer las defensas del cuerpo (sistema inmunológico).
- ⦿ Producir vitaminas, como la K (ayuda a evitar hemorragias) y ácidos grasos (mantiene en buen estado nuestro sistema nervioso para dar calma).
- ⦿ Evitar enfermedades como la diabetes mellitus, hígado graso, sobrepeso u obesidad, depresión o complicaciones de estas, entre otras.



¿Qué puedo comer para que mi microbiota funcione bien?

La microbiota (probióticos) también necesita alimentarse y lo hace de “prebióticos”, que son fibras que ayudan a que la microbiota esté bajo condiciones óptimas.

Algunos de los alimentos que contienen prebióticos son: cereales integrales (avena, amaranto, trigo), frutas frescas y con cáscara (en medida de las posibilidades), verduras como las espinacas, acelgas, cebolla, ajo, entre otros como la leche y la miel.



Muy importante: No consumas miel a menos que tengas la seguridad de su procedencia, es decir, que sea **100% elaborada por abejas**; hoy día existen falsificaciones en el mercado muy similares que contienen jarabe de alta fructosa, dañina para el cuerpo, como el que colocan en los cocteles de fruta para su venta comercial.

¿Qué puedo comer para que mi microbiota funcione bien?

- ⦿ Aumenta los movimientos gastrointestinales por medio de ejercicio.
- ⦿ Elimina el consumo de cigarro y alcohol.
- ⦿ Evitar desarrollar estrés.
- ⦿ Algunos medicamentos irritan el estómago, hay medicamentos que, además, impiden el movimiento intestinal.
- ⦿ No dejes pasar más de 4 hrs. entre cada tiempo de comida.
- ⦿ Modera las preparaciones que contengan especias y condimentos como chile, mostaza, pimienta, orégano, chocolate, café, entre otros.
- ⦿ Consume chiles naturales menos agresivos, como el habanero.
- ⦿ Refrigerar los productos fermentados para mantener vivas sus bacterias, como el yogurt de búlgaros.
- ⦿ Realiza un registro de alimentos, bebidas y/o preparaciones que te provoquen malestar, y evítalos.



¡Por una vida más sana, LOCATEL te orienta!