

# Health & Nutrition Sciences

## La relación entre la atención plena y la salud intestinal

### La salud intestinal es extraordinaria

La salud intestinal es vital para nuestra salud y bienestar en general. El intestino, también conocido como tubo gastrointestinal o digestivo, es un sistema muy complejo que descompone y absorbe los nutrientes que comemos y elimina los desechos. El intestino no solo digiere los alimentos, sino también se comunica con los sistemas nerviosos, a través del eje cerebro-intestino, que desempeña un papel clave en la salud inmunológica.

### Componentes dietéticos que pueden ayudar a tu intestino



La **fibra soluble** es un tipo de carbohidrato no digerible que se encuentra intrínseco e intacto en las plantas. Se disuelve en agua para formar en el estómago una sustancia espesa parecida a un gel, que las bacterias descomponen en el intestino grueso, brinda algunas calorías y puede ayudar a alentar la digestión.<sup>1</sup> La fibra soluble se puede encontrar en los frijoles, la avena, las coles de Bruselas, las naranjas y la linaza.



La **fibra insoluble** es otro tipo de carbohidrato no digerible que se encuentra intrínseco e intacto en las plantas, pero que no se disuelve en agua. Puede pasar a través del intestino relativamente intacta, no es un fuente de calorías y puede ayudar a la laxación y la regularización.<sup>1</sup> La fibra insoluble puede encontrarse en el salvado de trigo, el arroz integral, las cáscaras de frutas y verduras, las nueces y las semillas.

#### RECOMENDACIÓN DIARIA DE FIBRA <sup>(2)</sup>



#### Mujeres

Edad	Fibra
19-30	28 g
31-50	25 g
51+	22 g



#### Hombres

Edad	Fibra
19-30	34 g
31-50	31 g
51+	28 g



Los **prebióticos** son sustratos que los microorganismos huéspedes utilizan de manera selectiva que brindan un beneficio para la salud.<sup>3</sup> En pocas palabras: Los prebióticos son componentes de los alimentos que el cuerpo humano no puede digerir, pero nutren a las bacterias benéficas en el intestino. Los prebióticos se encuentran de manera natural en determinados alimentos como la avena, los plátanos, las cebollas, el ajo, la raíz de achicoria y el trigo.<sup>4</sup>



Los **probióticos** son microorganismos vivos que, al administrarse en las cantidades apropiadas, ayudan a brindar un beneficio para la salud.<sup>5</sup> La mayoría de los probióticos son bacterias (por ej., lactobacilos o bifidobacterias) o levaduras (por ej. *Saccharomyces boulardii*). Pueden tener una variedad de beneficios para la salud como ayudar a mantener un sistema inmunitario normal/saludable. Aunque no todos los alimentos fermentados contienen probióticos, algunos se fermentan con un microbio que se ha demostrado que es un probiótico o se les agrega la cantidad adecuada de un probiótico después de procesarse para brindar un beneficio para la salud. Estos alimentos y complementos pueden ser una fuente de probióticos en su dieta.



Los alimentos fermentados son alimentos que se preparan a través de un crecimiento microbiano intencional y conversiones enzimáticas de los componentes de los alimentos.<sup>6</sup> Recuerda: los alimentos fermentados no son necesariamente alimentos probióticos. Solo algunos alimentos fermentados contienen los microbios que cumplen los criterios estrictos para que reciban el nombre de "probióticos". Los alimentos fermentados como el tempeh, el yogurt, el kéfir o la kombucha en la dieta pueden ayudar diversificar las bacterias intestinales saludables y pueden hasta mejorar la digestibilidad de los alimentos si contienen probióticos.



Los polifenoles son un grupo de compuestos que se encuentran en las plantas que se han asociado con muchos beneficios para la salud.<sup>7</sup> La mayoría de los alimentos a base de plantas contienen polifenoles, como los vegetales, las frutas y los granos enteros, lo que facilita obtener suficientes en tu alimentación, pero algunas fuentes son más nutritivas que otras. Estos incluyen los arándanos, las ciruelas, las cerezas, las manzanas, el brócoli, las espinacas, las avellanas y las pecanas.<sup>7</sup> No hay una recomendación oficial de las cantidades que se deben consumir.

## 3 maneras sencillas para promover la salud intestinal

1

### Digestión

**Nutrición: Consume suficiente fibra todos los días** Hay muchísimos alimentos que ya disfrutas que contienen fibra, pero nunca es demasiado tarde para añadir más en tu dieta. Para aumentar la fibra de manera gradual, intenta introducir un nuevo alimento que contenga fibra cada dos días. Esto te ayudará a alcanzar las metas sin sobrecargar a tu sistema digestivo.

**Ejercicio: Incorpora movimiento a lo largo del día.** Encuentra una forma de moverte que disfrutes y conviértela en un hábito diario.

**Bebe agua: el agua es muy importante para descomponer los alimentos.** Conforme añadas más fibra en tu dieta, asegúrate de beber bastante agua. El agua ayudará a mantener que todo se mueva en tu sistema.

2

### Microbioma intestinal

**Diversifica tu dieta:** prueba un alimento fermentado nuevo y mézclalo con fibra. Toma un yogurt con moras y nueces picadas como colación o prepara un tentempié con vegetales salteados para la cena.

**Consume alimentos que contengan polifenoles:** comer alimentos que contengan polifenoles, como las moras, las nueces o las semillas, puede influir de manera positiva en tu salud con el beneficio añadido de la fibra para alimentar a tu microbiota intestinal. Intenta añadir dichos alimentos sobre las ensaladas o toma un puño como una colación rápida.

**Come más plantas:** Agregar más plantas en tu plato es una manera sencilla de aumentar la fibra. Los licuados llenos de frutas y vegetales también son una manera fácil de añadir más fibra en tu dieta.

3

### El intestino y las emociones

**Maneja tu estrés:** Incorpora estrategias de manejo de estrés en tu rutina. Intenta respirar profundo lentamente o meditar.

**Mastica conscientemente:** Masticar es el paso de la digestión que controlamos de manera directa. Tómate tu tiempo, mastica los alimentos completamente y disfruta la experiencia de comer.

**Come con intención:** Antes, durante y después de comer, escucha las señales de hambre y saciedad de tu cuerpo. Asegúrate de que no comes demasiado rápido y presta atención a cómo te hacen sentir los alimentos después de un bocadillo o una comida.

#### Referencias

- O'Grady J, O'Connor EM, Shanahan F. Aliment Pharmacol Ther. 2019;49(5):506-515.
- U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. 2020-2025 Dietary Guidelines for Americans. 2020; 131-138.
- Gibson GR, Hutkins R, Sanders ME, et al. Nat Rev Gastroenterol Hepatol. 2017;14(8):491-502. <https://doi.org/10.1038/nrgastro.2017.75>
- "Prebiotics - International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics (ISAPP)." International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics ISAPP RSS2, 6 July 2022, [isappscience.org/for-scientists/resources/prebiotics/](https://isappscience.org/for-scientists/resources/prebiotics/)
- Food and Agricultural Organization of the United Nations and World Health Organization. Health & nutritional properties of probiotics in food including powder milk with live lactic acid bacteria. WHO, (2001). <https://doi.org/10.1038/s41575-020-00390-5>
- Marco, M.L., Sanders, M.E., Gänzle, M. et al. The International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics (ISAPP) consensus statement on fermented foods. Nat Rev Gastroenterol Hepatol 18, 196–208 (2021). <https://doi.org/10.1038/s41575-020-00390-5>
- Manach C, Scalbert A, Morand C, Rémésy C, Jiménez L. Polyphenols: food sources and bioavailability. Am J Clin Nutr, 79 (2004), pp. 727-74