

- Hoy interesa Ley de amnistía (<https://www.publico.es/politica/choque-amnistia-abre-esenario-incierto-psoe-junts-resto-socios.html#analytics-cabecera-comprimida:hoy-interesa>)
- Investigación eurodiputados (<https://www.publico.es/internacional/investigacion-transnacional-revela-cuatro-eurodiputados-delitos-escandalos-historial.html#analytics-cabecera-comprimida:hoy-interesa>)
- Bloqueo CGPJ (<https://www.publico.es/politica/pp-arrastra-psoe-bruselas-enesima-maniobra-prolongar-bloqueo-cgpj.html#analytics-cabecera-comprimida:hoy-interesa>)
- Compra viviendas (<https://www.publico.es/economia/pisos-contado-especulacion-aflora-caida-firma-hipotecas.html#analytics-cabecera-comprimida:hoy-interesa>)
- Récord migrantes Canarias (<https://www.publico.es/sociedad/enero-record-llegada-migrantes-canarias-confirma-emergencia-estructural-ruta.html#analytics-cabecera-comprimida:hoy-interesa>)
- Elecciones Galicia (<https://www.publico.es/politica/pp-asienta-mayoria-absoluta-lugo-ourense-frente-fortaleza-izquierda-coruna-pontevedra.html#analytics-cabecera-comprimida:hoy-interesa>)

- ~ Más Newsletter (<https://www.publico.es/landing/newletter#analytics-cabecera-comprimida:mi-cuenta>)

ÚNETE A

PÚBLICO

LA (HTTPS://TEMAS.PUBLICO.ES/BIENESTAR-ES-VIDA)

de la vida del especial (<https://temas.publico.es/bienestar-es-vida>)

Aquí las 8 principales recomendaciones que debes seguir para cuidar de tu microbiota y salud digestiva



(<https://www.quironsalud.com/temas/bienestar-es-vida/aqui-las-8-principales-recomendaciones-que-debes-seguir-para-cuidar-de-tu-microbiota-y-salud-digestiva/>)

ELENA DE LA FUENTE HIDALGO, nutricionista y dietista en el Hospital Quirónsalud San José (<https://www.quironsalud.com/san-jose>).

(Madrid). <https://www.quironsalud.com/san-jose>

PUBLICADO EL 21 DICIEMBRE 2023



Sólo un tercio de nuestra microbiota es similar en todos los seres humanos. El resto depende de cada uno, de sus costumbres y de su estilo de vida. Y nos conviene cuidar de ese ecosistema de microorganismos que alberga en el sistema digestivo. Los kilos de nuestro peso) porque estos son determinantes a la hora de gozar de una buena salud digestiva, pero también para disfrutar de un buen estado de salud en general.

La microbiota es la responsable de muchas cosas que suceden en nuestro organismo. Cumple varias funciones en nuestro organismo. La más importante es que representa una barrera defensiva frente a la adquisición de infecciones, estimula el sistema inmunológico; pero también protege al aparato digestivo de posibles patógenos causantes de enfermedad, a la vez que nos sirve de apoyo a la hora de realizar la digestión, o coopera con el desarrollo neurológico.

Concretamente, la microbiota es el conjunto de microorganismos que colonizan nuestro sistema digestivo, y entre sus funciones principales están:

- Evitar el desarrollo de patógenos.
- Metabolizar alimentos.
- Sintetizar las vitaminas B y K.
- Estimular el sistema inmune.

EL ESTILO DE VIDA ES CLAVE



Desde la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD) recuerdan que la microbiota está determinada por nuestra genética, pero también por la alimentación que mantenemos en el día a día --si seguimos o no una dieta rica y

variada--, o por el ambiente en el que se vive; por nuestros hábitos y estilo de vida, en definitiva.

“Todos los componentes de la dieta influyen. Por ello, desde la FEAD se sugiere una dieta diversa en frutas, en verduras, y en fibra, para promover un microbioma diverso y saludable. Además, es imprescindible minimizar el uso de azúcares refinados y de grasas saturadas; a la vez que tener cuidado con el alcohol, y con algunas especias” , aclara esta entidad.

QUÉ HACER PARA TENER UNA MICROBIOTA SALUDABLE

Con todo ello, aportamos una serie de recomendaciones nutricionales para tener una microbiota saludable:

- Consumo de productos fermentados: yogur natural y kéfir (sin azúcares, ni edulcorantes), chucrut (col fermentada), miso, o bien encurtidos.
- Alimentación rica en fibra: legumbres por lo menos 3 veces a la semana, consumo mínimo de 5 raciones frutas y de verduras al día, así como de cereales integrales.
- Evitar el consumo de azúcares y de edulcorantes.
- Consumo de alimentos con almidón resistente: Patata, pasta integral, arroz integral, legumbres cocidas, dejamos enfriar el alimento y refrigeramos durante un mínimo de 12 horas, y luego lo consumimos frío o caliente; esta técnica de enfriamiento y de refrigeración previo a su consumo hace que el almidón cambie su estructura y que tenga un efecto muy beneficioso para nuestra microbiota.
- Ejercicio físico y actividad física.
- Pasar el mayor tiempo posible expuestos a la luz natural.
- Descanso adecuado.
- Gestión del estrés.

Es por ello fundamental trabajar estos aspectos e intentar mantenerlos en el tiempo porque, si no correremos el peligro de que nuestra microbiota se desequilibre, dando lugar a una ‘disbiosis intestinal’, que como consecuencia puede originar obesidad, diarreas, o incluso enfermedad inflamatoria intestinal, o patologías neurológicas.

SURGE NADA MÁS NACER

Una microbiota sana goza de una gran diversidad de especies, de estabilidad y de resiliencia en el tiempo, es capaz de resistir el ataque de diferentes patógenos. La microbiota se conforma nada más nacer, por contacto directo con la microbiota materna, y puede modificarse durante la lactancia.

De hecho, se ve favorecida enormemente por la lactancia materna en los primeros años de vida del bebé. Después, es más estable, pero en su estado influye nuestro estilo de vida. Ciertos factores pueden impactar en ella, especialmente nuestra dieta. Por tanto, gozar de una buena salud digestiva es fundamental y síntoma de que estamos cuidando de nuestra microbiota.



(<https://temas.publico.es/bienestar-es-vida/2023/12/21/aqui-las-8-principales-recomendaciones-que-debes-seguir-para-cuidar-de-tu-microbiota-y-salud-digestiva/>)

ÚLTIMAS ENTRADAS <https://temas.publico.es/bienestar-es-vida/2023/12/21/aqui-las-8-principales-recomendaciones-que-debes-seguir-para-cuidar-de-tu-microbiota-y-salud-digestiva/>

6 ejercicios para fortalecer tu equilibrio
(https://temas.publico.es/bienestar-es-vida/2024/01/25/6-ejercicios-para-fortalecer-tu-equilibrio/)

¡Cuidado con tu muñeca si practicas pádel, tenis o crossfit!
(https://temas.publico.es/bienestar-es-vida/2024/01/18/cuidado-con-tu-muñeca-si-practicas-padel-tenis-o-crossfit/)

La menopausia controlada se lleva mejor
(https://temas.publico.es/bienestar-es-vida/2024/01/11/la-menopausia-controlada-se-lleva-mejor/)

Puntos clave sobre la anemia por falta de hierro en niños
(https://temas.publico.es/bienestar-es-vida/2024/01/04/puntos-clave-sobre-la-anemia-por-falta-de-hierro-en-ninos/)

Pronunciar mal y otros problemas si no se trata el frenillo lingual en niños
(https://temas.publico.es/bienestar-es-vida/2023/12/28/pronunciar-mal-y-otros-problemas-si-no-se-trata-el-frenillo-lingual-en-ninos/)

digestiva/temas/publico.es/bienestar-es-vida/2023/12/21/aqui-las-8-principales-recomendaciones-que-debes-seguir-para-cuidar-de-tu-microbiota-y-salud-digestiva/

Público (Https://Www.Publico.Es#Analytics-Pie:Logo-Publico)

DISPLAY CONNECTORS, SL.



(https://www.publico.es/bienestar-es-vida/2023/12/21/aqui-las-8-principales-recomendaciones-que-debes-seguir-para-cuidar-de-tu-microbiota-y-salud-digestiva/#analytics-pie:recomendaciones-sociales)

¿Quiénes somos? (https://www.publico.es/pages/quienes.html#analytics-pie:quienes-somos)

Las diez banderas de Público (https://blogs.publico.es/publico/2018/10/04/las-10-banderas-de-publico/#analytics-pie:banderas)

Contacto (https://www.publico.es/pages/contacto.html#analytics-pie:contacto)

Publicidad (https://www.publico.es/pages/publicidad.html#analytics-pie:publicidad)

Aviso legal (https://www.publico.es/aviso-legal#analytics-pie:aviso-legal)

Política de 'cookies' (https://www.publico.es/politica-cookies#analytics-pie:politica-cookies)

Política de privacidad (https://www.publico.es/politica-proteccion-datos#analytics-pie:politica-privacidad)

Configurar cookies