

ALIMENTA TU INTESTINO



- Sergi Espier
- Montse Reus
- Yolanda Labordena
- Anna Avilés
- Lluca Rullan
- Jenny Miralles
- Claudi Rossell
- Maria Seoane
- Susana Llenas
- Jordi Solé
- Vanesa Prieto



El intestino

- **Principales funciones:**
 - Absorción de nutrientes
 - Eliminación de residuos
 - Digestión química
 - Sistema inmunitario (60-80% defensas)
 - Sistema nervioso (80% serotonina total)
 - Hábitat microbiota (x10 más células, x150 veces más material genético)

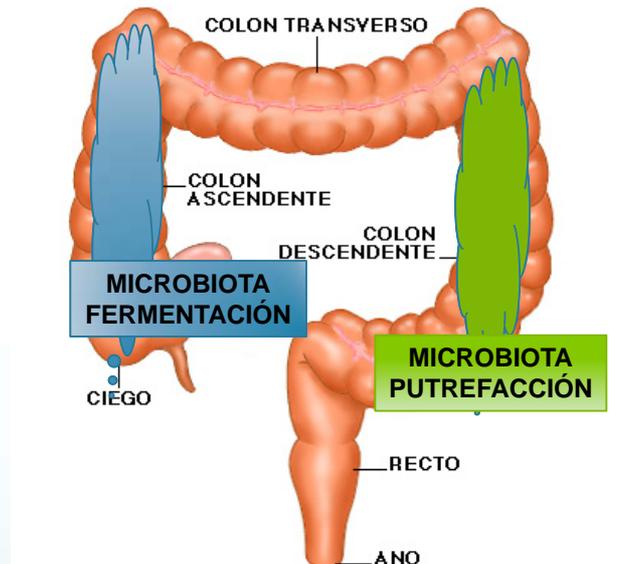


El intestino

- **Microbiota intestinal:**

Microbiota de fermentación → Fermentos lácticos y bifidobacterias. Digiere y absorbe algunos glúcidos complejos. Colon ascendente.

Microbiota de putrefacción → Lugar donde las proteínas sufren una descomposición y se generan residuos que deben ser eliminados. Colon descendente.



Desequilibrio en la microbiota (disbiosis) → Patología intestinal

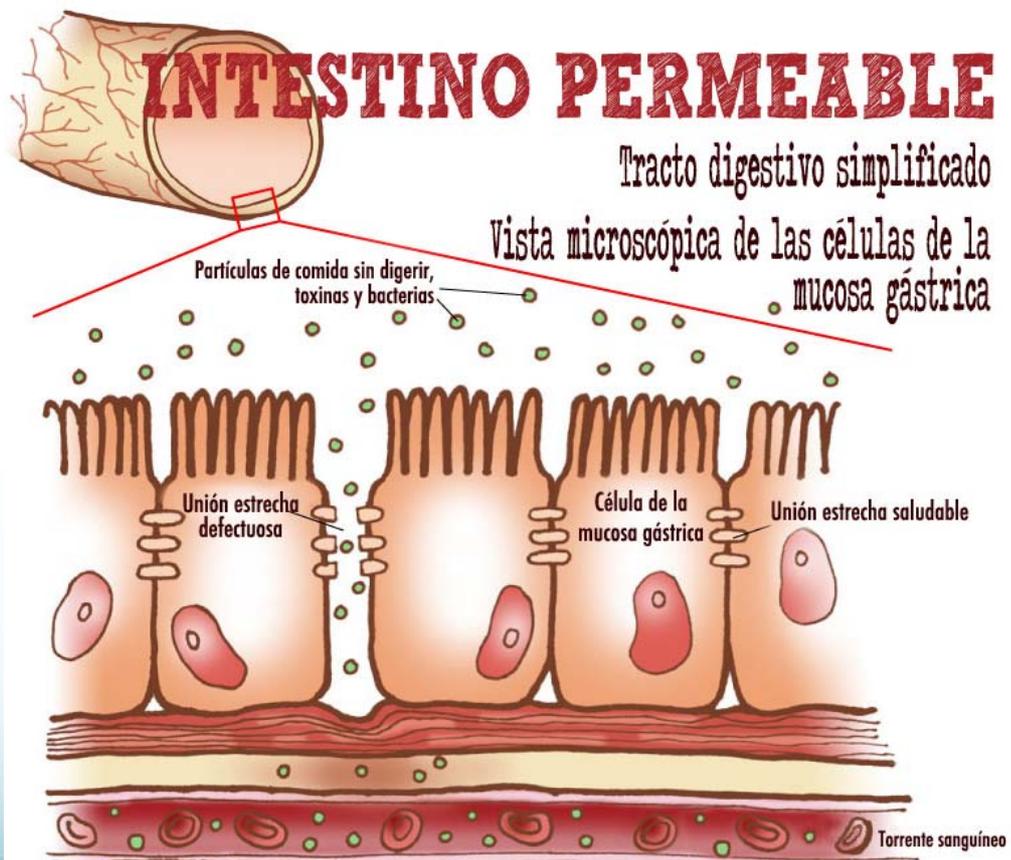
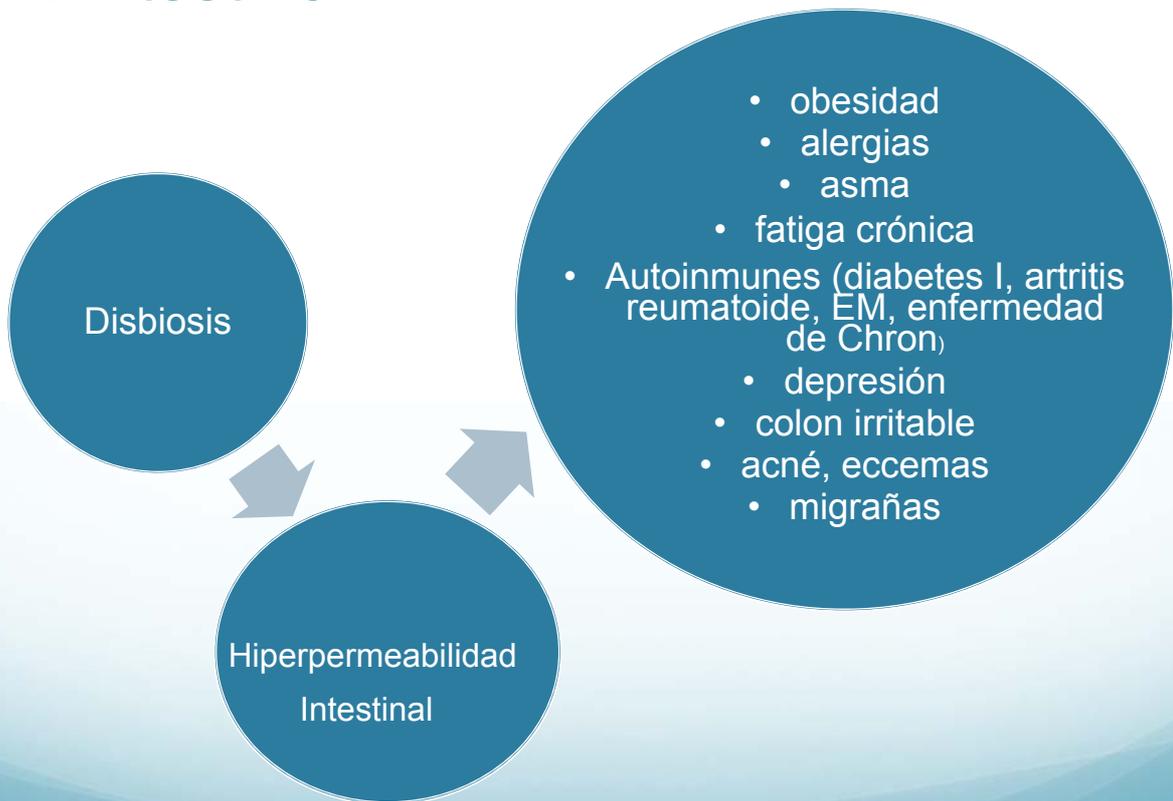
El intestino

- **Microbiota intestinal:**



- **Exceso de microbiota de putrefacción** → Alimentación con excesiva proteína (animal). Escaso consumo de verdura. Mala masticación y digestión.
 - **Síntomas:** gases malolientes
- **Exceso de microbiota de fermentación** → Exceso de fibra y/o almidones. Deficiente digestión de HC.
 - **Síntomas:** Gases, hinchazón abdominal, dolor.

El intestino



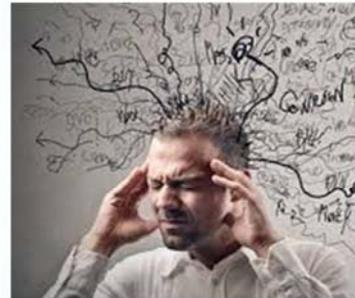
Destruyores del intestino

- Estrés
- Medicación
- Gluten
- Azúcar
- Lácteos



Cóctel destructivo

- Antibióticos: anti vida
- Necesarios salvan vidas
- Después siempre probiótico
- Estrés \uparrow hormona cortisol = hiperpermeabilidad intestinal
- Alcohol, estimulantes = hiperpermeabilidad intestinal



¡Cuidado con los fármacos!

Antibióticos

Laxantes

Antiácidos



Corticoides

Antidepresivos

Ansiolíticos



Ibuprofeno, Paracetamol...

Arthritis Res Ther. 2013;15 Suppl 3:S3. doi: 10.1186/ar4175. Epub 2013 Jul 24.

Nonsteroidal anti-inflammatory drugs and upper and lower gastrointestinal mucosal damage.

Sostres C, Gargallo CJ, Lanás A.

Gluten ¿Dónde está?

- **Trigo** (espelta, kamut..), **centeno**, **cebada**
- Alimentos PROCESADOS casi siempre tienen GLUTEN, mirad etiquetas!!
- Seitán, cuscús, bulgur, cerveza, pasta, pizza, pan...
- Busca gluten free de calidad

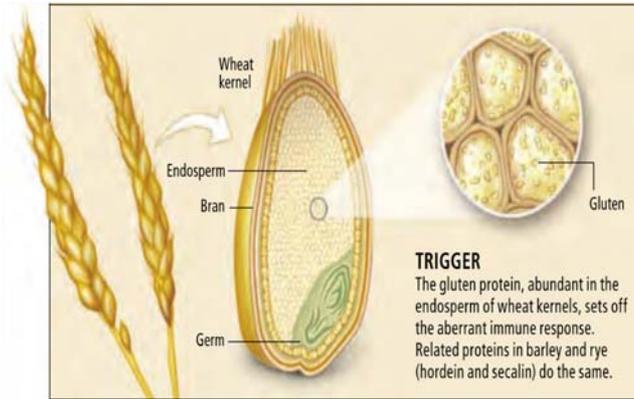


GLUTEN FREE SHOP

www.glutenfreeshop.es

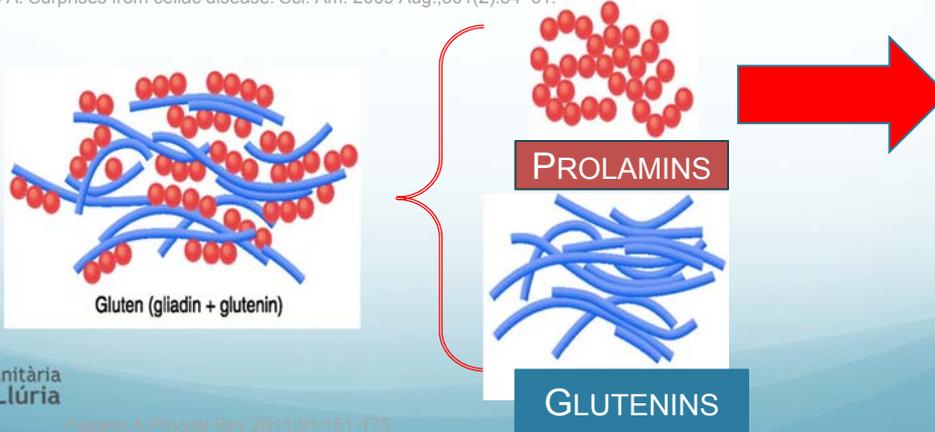


Gluten ¿Qué es?

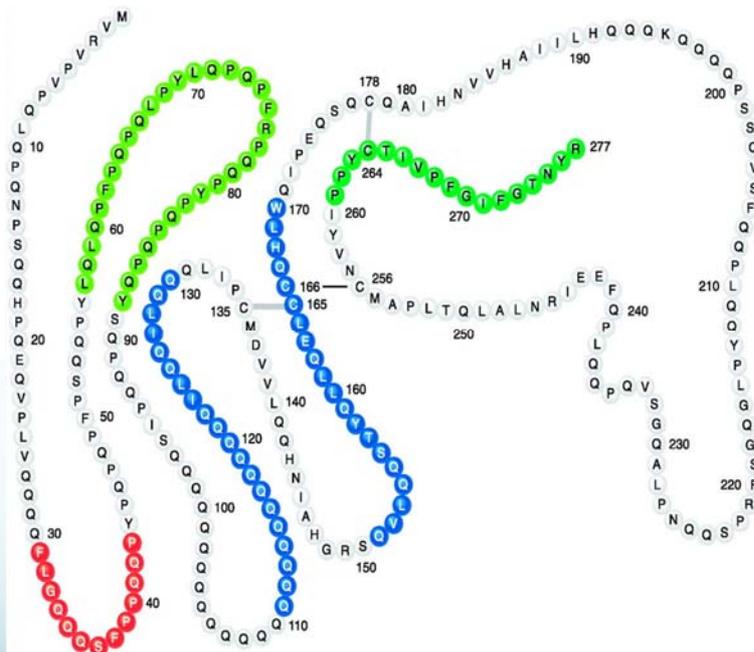


TRIGGER
The gluten protein, abundant in the endosperm of wheat kernels, sets off the aberrant immune response. Related proteins in barley and rye (hordein and secalin) do the same.

Fasano A. Surprises from celiac disease. Sci. Am. 2009 Aug.;301(2):54-61.



Gluten ¿Qué hace?



Inflamatorio (secreción de guerra química)

Activación zonulina (agujeros)

Segmento citotóxico (daño y muerte células)

Fasano A, Sapone A, Zevallos V, Schuppan D, Non-celiac Gluten Sensitivity, Gastroenterology (2015), doi: 10.1053/j.gastro

Gluten. Resumen



AGUJEROS

- Hiperpermeabilidad
- Intestino perforado



INFLAMACIÓN

- Ataque inmunológico
- guerra química



MUERTE

- Destrucción y
- muerte células
- intestino

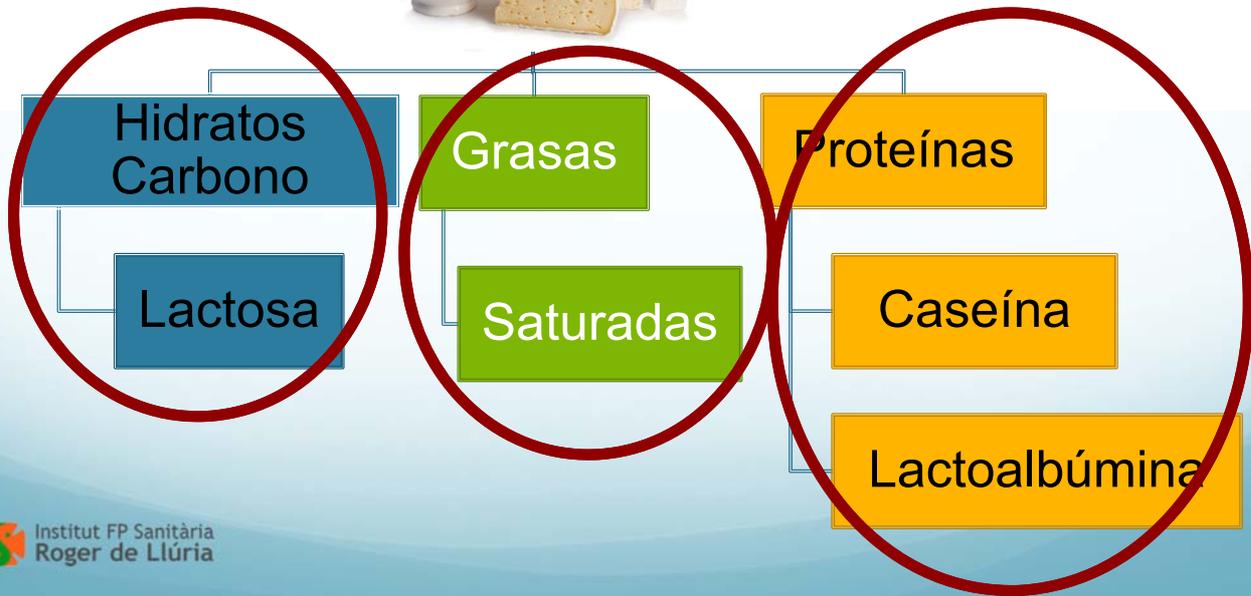
Azúcar: ¿Cómo afecta?



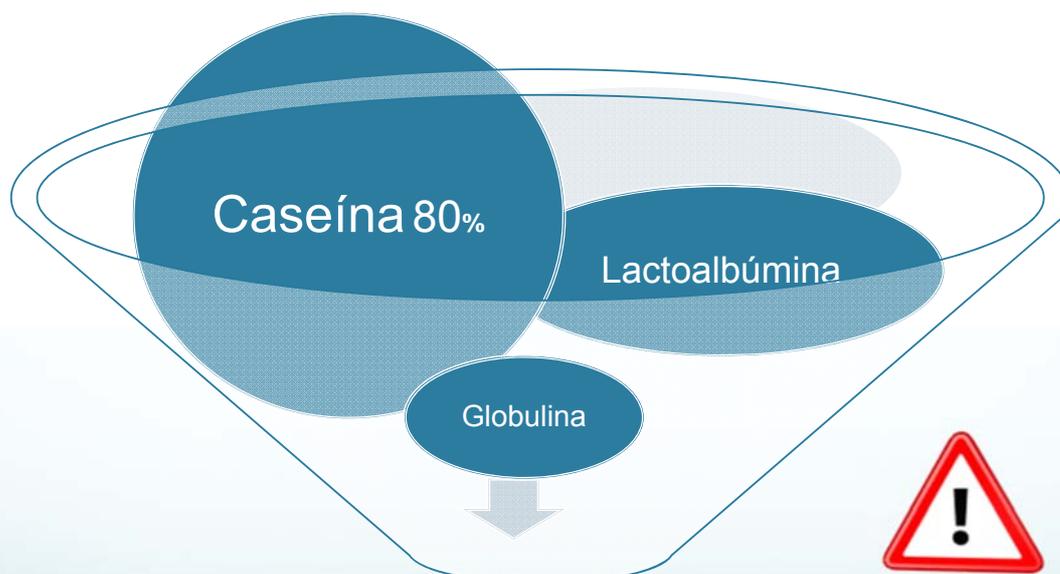
¿Dónde se encuentra?



Lácteos: ¿cómo nos afectan?



Proteínas Lácteos



Difícil Digestión

PÉPTIDOS PASAN A SANGRE

¿Qué puedo tomar?

- Ecológicos
- Cabra y oveja
- Fermentados
 - Kefir
 - Yogurt
 - Queso semi



¿Cómo “nutrir” el intestino?



Fibra Soluble

- Está constituida por pectinas, gomas y mucílagos.
- La encontramos en abundancia en frutas, verduras, tubérculos, semillas...
- Puede retrasar la absorción de hidratos de carbono y la respuesta insulínica.
- Mejora el transito intestinal.



Alimentos fermentados

- Chucrut, pickles, kefir, natto, miso, kombucha...
- No se pueden considerar probióticos, pero ayudan a mejorar la microbiota
- Mejoran la digestión y la absorción vitaminas y minerales por las enzimas que contienen
- Mejoran el sistema inmunológico



Chucrut

- Ingredientes:
 - Col
 - Sal marina (15 gr por kg de col)
 - Agua hasta cubrir recipiente
- Limpiar la col
- Cortar la col en finas láminas
- Introducir una capa de col en un recipiente de cristal con tapa, espolvorear con la sal y compactar la col en el recipiente. Repetir la operación hasta llenar el recipiente herméticamente.
- Cerrar el recipiente, y guardar en un lugar resguardado de la luz entre 4 y 8 semanas.



Fermentados no pasteurizados

- **Vinagre de manzana:** Cal Valls, La Finestra, Voelkel
- **Tamari:** Biocop, Lima, bioSpirit, Mimasa
- **Shoyu:** Biocop, Lima, bioSpirit, Mimasa
- **Miso:** Lima, bioSpirit, Mimasa, Clearspring



Kuzu-umeboshi (trastornos intestinales)

- **Ingredientes:**

- 1c.p.colmada de kuzú (pueraria lobata)
- ½ c.p. pasta de ciruelas de umeboshi y mezclar bien.

- **Preparación:**

- disolver el kuzu en una tacita de agua fría.
- Llevar al fuego y remover hasta que se vuelva transparente (unos 3 min)
- Apagar el fuego y añadir sobre el kuzú ½ c.p. rasa de pasta de ciruelas de umeboshi y mezclar bien. Tomar caliente. Tomar en ayunas.



Puding de chía

- Semillas de **chía**, 1 cucharada sopera colmada
- **Leche vegetal**, 100 ml
- **Fruta** al gusto
- Poner las semillas en remojo con la leche vegetal
- dejamos **reposar en la nevera** toda la noche.
- Por la mañana añadimos la fruta a trocitos.



Decocción de semillas de lino y ciruelas pasas

- 100 ml agua
- 20 gr de semillas de lino
- 3 ciruelas pasas troceadas
- Tritura y cocer junto a las ciruelas y dejar reposar, colar si se quiere y tomar
- Gran cantidad de fibra alimentaria soluble e insoluble
- Lubrica el conducto digestivo
- ◆ Favorece la regeneración de la mucosa digestiva dañada



Regeneradores de la mucosa intestinal

- Betacarotenos
- Zinc
- Quercitina
- Cúrcuma + Pimienta negra

Kimpira de zanahoria



www.animacuina.com

- **Ingredientes:**

- 4 zanahorias cortadas en forma de virutas
- pepitas de calabaza
- cúrcuma
- pimienta
- aceite de oliva
- una pizca de sal.

Estofado zanahoria y cebolla



www.animacuina.com

- **Ingredientes :**

- 2 cebollas a cuartos
- 4 zanahorias cortadas a trozos grandes
- aceite de oliva
- sal marina
- laurel,
- Tamari
- 2c.p. kuzú
- Cúrcuma
- Pimienta
- pipas de calabaza.

Crema de calabaza con cúrcuma, pimienta y pipas de calabaza



www.animacuina.com

- **Ingredientes:** 2 cebollas cortadas a lunas
- calabaza cortada a trozos
- sal marina
- aceite de oliva
- Cúrcuma
- Pimienta
- pipas de calabaza.

Conclusiones

- El intestino es clave para la salud: repercute en todo el cuerpo
- ¡Cuidado! Estrés, fármacos, gluten, azúcar y lácteos
- Nutre el intestino y la microbiota que lo habita

¡Muchas gracias!



**IFP Sanitària
Roger de Llúria**

**Ciclo Formativo de DIETÉTICA
en la línea naturista**

Cursos presenciales

Cursos ONLINE

www.rogerdelauria.com

Stand 395