

LO QUE LE GUSTA A TU MICROBIOTA TE ENCANTARÁ A TI

Alimentar a las bacterias buenas de tu intestino para mantener equilibrada tu microbiota no te va a suponer ningún esfuerzo porque no es necesario hacer grandes cambios en tu manera de comer, ya que la dieta mediterránea es una buena aliada siempre que incluyas en ella habitualmente alimentos fermentados. Algo tan fácil como tomar yogur a diario.

Por qué es tan importante tomar fermentados

Porque los fermentados, como el yogur, son ricos en probióticos que, según explica el Instituto Danone, son productos que “contienen microorganismos definidos, viables en número suficiente, los cuales afectan a la microbiota del huésped, ejerciendo así efectos beneficiosos para la salud del individuo”. “La manera ideal de ingerir

un conjunto variado de bacterias beneficiosas es a partir de fuentes completamente naturales, como el sauerkraut, el yogur, los encurtidos y el kimchi, y de bebidas fermentadas como el kéfir y la kombucha”, explica la Dra. Whitney Bowe, dermatóloga, microbióloga, investigadora de la Universidad de Yale (EE. UU.) y autora de *Piel radiante, intestino sano* (Ed. Urano).

Al provenir de los alimentos naturales, estas bacterias son fácilmente asimilables por el cuerpo y, al pasar por tu sistema digestivo, contribuyen al buen estado de la microbiota, actuando “como antibióticos naturales, como antivirales, incluso como antifúngicos”, explica la Dra. Bowe. Más que eso, los probióticos, estas bacterias amigas del intestino, también ayudan a que el cuerpo absorba mejor vitaminas como la A, la C, la K y algunas del grupo B. También cuidan

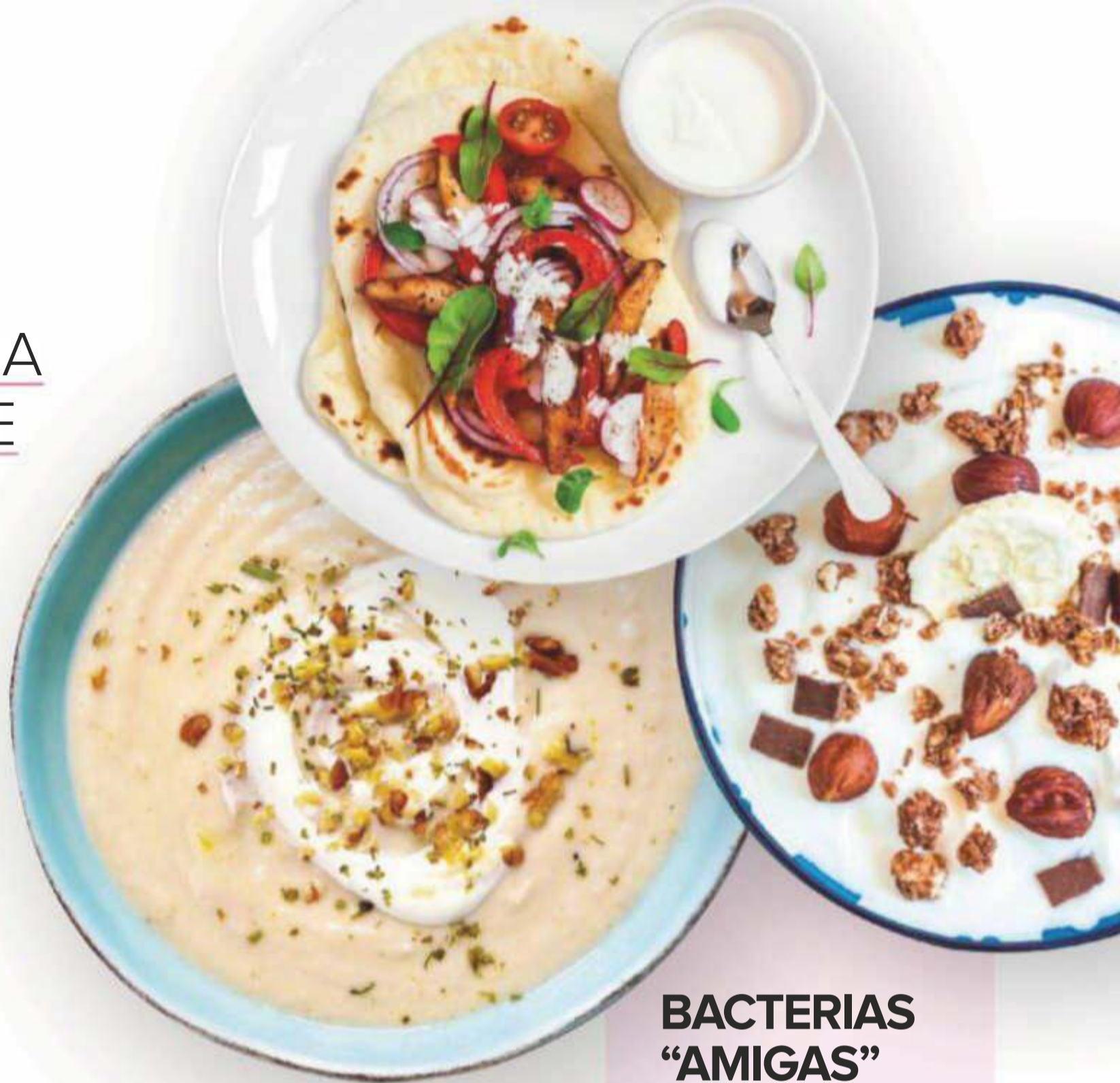
BACTERIAS “AMIGAS”

Suplementar puede beneficiarte si sabes con qué:

Para tener más defensas. El *Bifidobacterium lactis*, junto con *Lactobacillus acidophilus*, y *Lactobacillus salivarius*, estimulan la inmunidad.

Si tomas antibióticos. Te conviene tomar *Saccharomyces boulardii*. También si sufres diarrea por infección digestiva.

Para adelgazar. El *Lactobacillus rhamnosus*, junto con una dieta baja en grasa y rica en fibra, ayuda a perder peso.



¿QUÉ EVITAR Y POTENCIAR EN LA DIETA?

MODERA...

La dieta occidental tiene un exceso de proteína de origen animal –sobre todo, carnes rojas y carnes procesadas– y de azúcar y harinas blancas.

“ABUSA”

De fruta, verduras, legumbres, cereales integrales y alimentos fermentados, como yogur, kéfir...

el revestimiento del intestino, ayudan a “equilibrar el pH del cuerpo, a regular la inmunidad y a controlar la información”, según Bowe.

No te pueden faltar prebióticos, aliados de los probióticos

La fibra prebiótica es una gran aliada para tener una microbiota sana, en especial la inulina, un tipo de fructooligosacárido que favorece



el crecimiento de las bífidobacterias y lactobacilos beneficiosos y que dificulta el crecimiento de las especies de bacterias que tienen una acción negativa.

Lo ideal es tomar diariamente de 3 a 5 raciones de endibias, alcachofas, ñame, cebolla, ajo, puerro, espárragos y ciruelas pasas para alcanzar un consumo de 5-15 g de inulina, que es lo óptimo.

Y, además de la fibra, hay otros compuestos que también son prebióticos, como los polifenoles, que favorecen el aumento de las especies de bacterias buenas, como *Bifidobacterium*, *Enterococcus*, *Prevotella* y *Bacteroides*. Estos polifenoles se encuentran en alimentos como el cacao puro, el té verde o las pasas.

CÓMO TOMAR MÁS FERMENTADOS

1. YOGUR

Además de como postre, puedes tomarlo como salsa (yoguresa); como crema (tzatziki); como desayuno con granola y fruta...

2. MISO

Lo habitual es añadir un poco de miso a un caldo, pero puedes agregarlo también a la vinagreta para aliñar ensaladas y verduras hervidas.

3. CHUCRUT

No tenemos cultura de comer chucrut o kimchi, pero ambos se pueden tomar como guarnición en platos como buddha bowls, en ensalada...

4. KÉFIR

Además de tomarlo solo, como postre o como bebida, también puedes usarlo como base para batidos de fruta, en lugar de leche.

5. KOMBUCHA

Es una bebida que puede tener diferentes sabores, por lo que te viene bien tanto para sustituir un refresco como una copa de vino.

