

Alimentos para tu microbiota



Escuela Celicidad
Lore Pérez Dietista

Las bacterias son microorganismos unicelulares que pueblan la tierra, el mar, el aire... y también viven dentro de nosotros. De hecho hay muchas teorías al respecto y son muchos los profesionales que defienden que en realidad los humanos somos el ecosistema en el que habitan las bacterias.

Sea como sea, debemos saber que en nuestro organismo habitan millones de estos microorganismos. Tenemos microbiota en la boca, en la piel, en el aparato reproductor, en los pulmones, y por supuesto en el intestino.

Estos microorganismos realizan funciones de todo tipo y normalmente tenemos con ellos una relación de simbiosis en la que ambos ganamos. Pero a veces se producen alteraciones en la microbiota que conduce a problemas de salud.

Y a día de hoy sabemos que cuando hay un desajuste en la micriobiota intestinal, la salud al completo se ve afectada. Es lo que se denomina disbiosis: un desajuste o falta de equilibrio de nuestra microbiota, por defecto o por exceso.

Y es que en el intestino grueso está la mayor cantidad de bacterias que tenemos en el intestino, mientras que en el intestino delgado vive una cantidad muy pequeña de bacterias. Cuando por la razón que sea, se produce un desajuste en esta armonía, aparecen los problemas. Puede aumentar una población determinada de bacterias y provocar síntomas, o disminuir mucho otra población o puede ocurrir el ya famoso SIBO, Sobrecrecimiento Bacteriano de Intestino Delgado, que se da cuando aparecen en esta zona del aparato digestivo más bacterias de las que debería haber.

Esto se puede producir por numerosas razones relacionadas la mayoría de ellas con el estilo de vida: mala alimentación, consumo de productos ultraprocesados, estrés, falta de ejercicio, abuso de determinados fármacos, patologías relacionadas, etc.

En esta guía no vamos a ver ningún tratamiento específico para patologías relacionadas con la microbiota porque cada caso se debe ver de forma individualizada, pero sí vamos a ver qué alimentos contribuyen a mantener una microbiota saludable y en equilibrio.

Para que veas aún más clara la importancia de una microbiota en equilibrio, te cuento a continuación cuáles son las principales funciones que las bacterias desarrollan en nuestro organismo:

Degradan toxinas: tienen grandes capacidades enzimáticas y son capaces de metabolizar sustancias químicas ambientales.

Metabolizan algunos alimentos: produciendo enzimas que pueden degradar compuestos de origen vegetal.

Protección ante patógenos: dificultando que otros microorganismos “con malas intenciones” colonicen en el espacio en el que están ellas. Pueden también generar sustancias bactericidas.

Producen vitaminas: según nos cuentan desde Vivolabs.es, laboratorio de referencia en genética de Celiaquía, “el género *Lactobacillus*, es productor de nutraceuticos debido a la capacidad de sintetizar metabolitos esenciales como al vitamina B12”*

Por otro lado, cuando se rompe ese equilibrio pueden dar lugar a síntomas de lo más floridos:

Naúseas

Dolor de estómago

Estreñimiento/diarrea

Fatiga

Hinchazón abdominal

Problemas de concentración

Urticaria

Picores

Halitosis

Etc

Si la disbiosis se prolonga en el tiempo puede producir un cuadro de síntomas en ocasiones complicados de revertir. Si sospechas que tienes algún problema relacionado con la microbiota, acude a un profesional especializado.

El papel de la fibra

Como explica la Nutricionista Blanca García-Orea Haro, “no somos lo que comemos, sino que somos lo que absorben nuestras bacterias”.

Y es que son ellas las que transforman ciertos alimentos en productos beneficiosos para nuestra salud.

Las bacterias se alimentan especialmente de fibras y grasas vegetales, que no son absorbidas en el intestino delgado y que llegan al intestino grueso -donde hay más cantidad de bacterias- y allí son su alimento. Unas bacterias bien alimentadas y felices, componen un intestino feliz.

Por lo tanto el papel de la fibra es imprescindible en nuestra alimentación y esta se encuentra sobre todo en frutas, verduras, legumbres y cereales integrales, entre otros.



La verdura ocupa un papel fundamental en nuestra salud y necesitamos hacer un consumo variado, ya que cada vegetal contiene diferentes tipos de lo que se denomina MAC (Carbohidratos accesibles a la Microbiota), según explica la Dra. Sari Arponen en su libro, *Es la microbiota, ¡idiota!*

No vamos a profundizar en ello, pero sí es fundamental saber que hay mucha variedad de verduras y que lo ideal es comer diferentes verduras cada día. Está muy bien que nos guste la zanahoria, pero deberíamos comer más verduras cada día que nuestra favorita. Es la mejor estrategia para cuidar de nuestra microbiota.

Pero no es la única estrategia para cuidar de esos bichitos que tanto bien nos hacen -y a veces mal-.

Tubérculos y otros alimentos “feculentos” son también muy interesantes para nuestra microbiota. Es el caso de las yuca, el boniato, el nabo, el plátano macho... la patata especialmente cuando obtenemos de ella el almidón resistente. Las algas, las setas, los frutos secos y semillas con sus ácidos grasos, las legumbres y variedades integrales de cereales y pseudocereales tan interesantes -y sin gluten- como el trigo sarraceno, el amaranto y la quinoa, son alimentos que nos pueden ayudar a obtener buena calidad y cantidad de fibra para ayudar a mantener bien alimentada nuestra microbiota.

Los prebióticos

Son de suma importancia para nuestra salud digestiva. Podemos definirlos como un tipo de fibra que constituye para nuestras bacterias todo un manjar, por lo que si les damos estos alimentos van a verse beneficiadas y por lo tanto nuestra salud también.

Se trata de nuevo de alimentos que no pueden ser absorbidos a nivel de intestino delgado, así que pasan por el tracto digestivo hasta llegar al intestino grueso donde miles de bacterias esperan para “comer” . Estos alimentos contribuyen al crecimiento de las bacterias beneficiosas mientras que frenan el de las bacterias que no son tan beneficiosos.

Los encontramos sobre todo en alimentos de origen vegetal (y también en la leche materna).

Las legumbres especialmente garbanzos soja, guisantes, y lentejas, verduras como brócoli, cebolla, remolacha, puerro, ajo, alcachofa, espárrago, son excelentes alimentos prebióticos. No podemos olvidar en este punto el papel del almidón resistente.

Almidón resistente

Es un tipo de carbohidrato (macronutriente), que de nuevo sirve de buen alimento para las bacterias del intestino grueso porque no se absorbe en el intestino delgado, así que llega casi intacto al grueso.

El almidón que está de forma natural en alimentos como la patata, el boniato, los cereales y las legumbres ,se convierte en resistente cuando uno de sus dos componentes la amilosa está en mayor cantidad que el otro -la amilopectina-, es entonces cuando da lugar a una estructura más compacta que no puede ser digerida en el intestino delgado.

Para conseguir obtener es almidón resistente debemos someter estos alimentos ricos en almidón a un proceso térmico que va a convertir esa estructura del almidón en una estructura no digerible.

Tendremos almidón resistente tras cocer un alimento rico en almidón con normalidad y mantenerlo en la nevera durante unas horas (se recomienda 24 horas).

De esta manera habremos hecho lo siguiente:

El almidón en crudo, de forma natural, es duro.

Una vez que lo cocemos, lo ablandamos y al consumirlo las enzimas del intestino rompen su estructura para absorberlo y que pase al torrente sanguíneo.

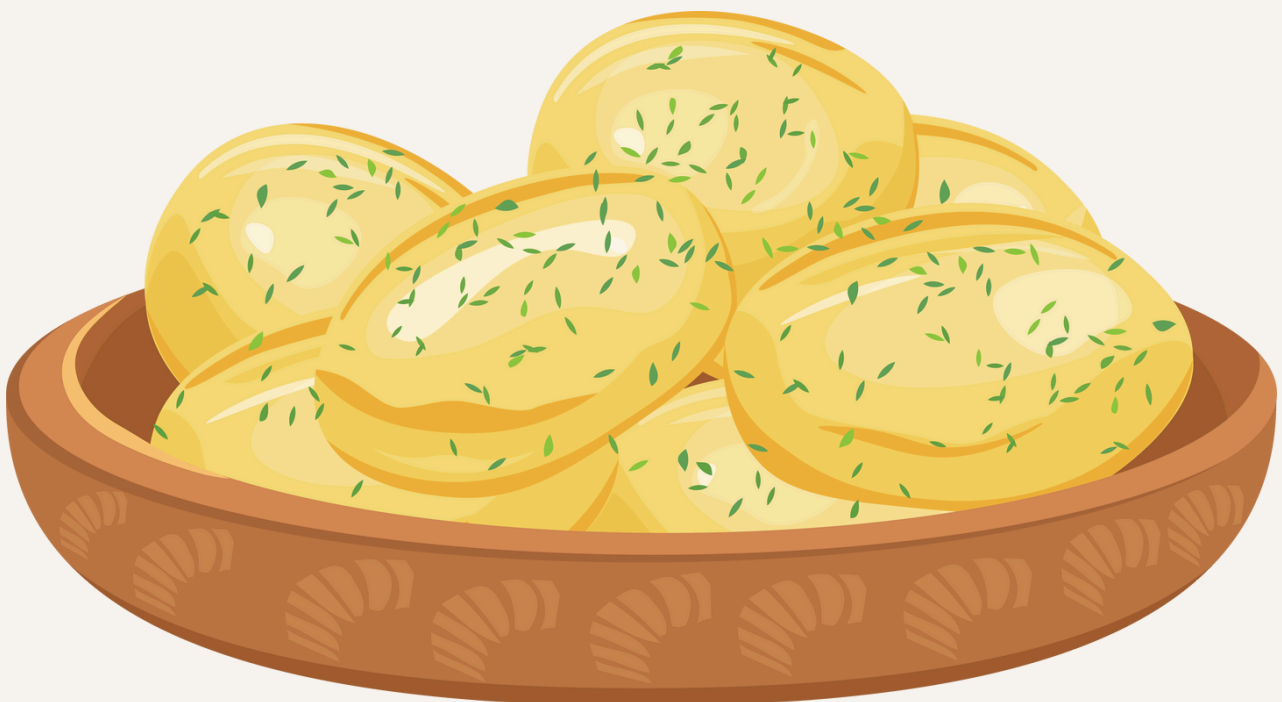
Cuando lo cocemos y lo dejamos en la nevera su estructura vuelve a cambiar y se convierte en almidón resistente ya que no puede ser degradado por las enzimas digestivas.

Hemos obtenido así un alimento prebiótico mucho más interesante para nuestra salud digestiva que el alimento en origen.

Fuentes naturales y no naturales

De manera natural encontramos almidón resistente en plátano verde, mango y papaya verde, y podemos conseguir almidón resistente a partir de patata, legumbres, boniato y otros tubérculos como la yuca y cereales como el arroz.

Si después de enfriar en la nevera durante 24 horas queremos volver a darles calor, es importante que la temperatura del nuevo cocinado no supere los 130°C para que la estructura de este almidón se mantenga compacta y no sea digerida por las enzimas digestivas.



Alimentos fermentados

La fermentación es un método de conservación de los alimentos. Antes de que existieran las neveras y congeladores, la humanidad se alimentaba de producto fresco hasta que comenzaron a aparecer los distintos métodos de conservación, entre ellos la fermentación.

Se trata de un proceso de oxidación incompleta que no requiere oxígeno. En la fermentación de los alimentos, las bacterias consumen azúcares y dan lugar a ácidos, gases y alcoholes.

Hay distintos tipos de fermentación y por lo tanto de alimentos fermentados -desde el vino a la cerveza o el yogur-, pero obviamente vamos a poner el foco en aquellos que son saludables.

De una forma muy sencilla, entendemos como alimento fermentado aquel que se ha obtenido a través de un crecimiento de bacterias y levaduras controlado. En este proceso las bacterias han consumido los azúcares del alimento y han dado lugar a distintos ácidos y/o alcoholes.

Los alimentos fermentados son normalmente más digeribles porque los azúcares ya han sido digeridos por las bacterias, ayudan a que haya una mejor absorción de nutrientes, son beneficiosos para la microbiota intestinal porque, entre otras cosas, aumentan la diversidad bacteriana y además están muy ricos.

Se trata ahora de consumir alimentos fermentados sin gluten y que no sean ultraprocesados, por lo que siempre revisaremos etiquetado.

El yogur, kéfir, chucruto col fermentada, la kombucha, el miso de soja o de arroz, el kimchi que es también una col similar al chucrut, son algunos ejemplos.

La fermentación en casa no es sencilla y el riesgo es importante, pero si te interesa este mundo, te recomendamos al gran [Javi Maeztu](#).

Recomendaciones

Es la microbiota, idiota. Libro de la Dra. Sari Arponen

Una digestión feliz. Libro de la Dra. Ana Esteban

SIBO, IMO y otras disbiosis, con la Dra. Esteban (podcast)

SIBO, intolerancias y Celiaquía, con Asun González (podcast)

Alimentos fermentados y salud digestiva, con Javi Maeztu (podcast)

Entre fermentos. Libro de Javi Maeztu

¿Tú también tienes SIBO? Libro de Asun González