

La
Pirámide
Psicobiotica

la clave para mejorar
tu estado de ánimo
y salud en general

Nuestro intestino tiene una de las funciones más importantes de nuestro cuerpo, pues se encarga de la absorción de nutrientes, y todo esto gracias a las bacterias que habitan en él.

La producción de hormonas, como la dopamina y serotonina, dependen de: nuestra dieta diaria, de los alimentos que elegimos y de las bacterias que pueblan nuestro intestino, las cuales juegan un rol importante en nuestras emociones.



De acuerdo al doctor Scott Anderson, autor del libro “Psychobiotic Revolution”, existe una pirámide específica para preservar tu microbiota, así como para diversificar tu comunidad microbiana.

A continuación te explicamos de qué va esta pirámide:
La base de nuestra alimentación deben ser frutas y verduras, nueces, leguminosas y cereales integrales o enteros.



En Libera Tu Salud, sabemos que hacer pequeños cambios en tu alimentación, es la clave. Te sugerimos, para lograrlo implementar los siguientes 9 tips, que te pueden ayudar en el proceso de colonizar a tu intestino con bacterias benéficas para él y tu salud:

1 Disminuir el consumo de alimentos procesados:

Este es el punto más importante, pues para poder mejorar la diversidad y salud de tu microbiota, el primer paso es disminuir el consumo de alimentos que sean dañinos para ésta e introducir alimentos que la nutran y ayuden a funcionar correctamente.



El consumo de alimentos procesados, se ha asociado con cambios negativos en el humor diario de las personas. Por lo que los siguientes alimentos pueden ser beneficiosos:



Frutas y verduras

Alimentos fermentados como: yogurt, kimchi, kéfir



Granos enteros



Por esta comida	Cambia a esta
Pan Blanco	Pan de masa madre o integral
Helado	Yogurt
Dulces	Frutas

2 Minimizar el consumo de azúcares refinados:

Muchos de los alimentos procesados están repletos de azúcares añadidos, los cuales en exceso pueden ser dañinos. **Muchas de tus bacterias en el intestino aman el azúcar, pues se absorbe sin ningún problema y es un alimento rápido para ellas, pero, muchas de estas bacterias, pueden perjudicar más que beneficiar.**



Sustituir alimentos procesados llenos de fructosa o jarabe de maíz de alta fructosa, por alimentos como miel de maple real y miel orgánica, pueden actuar como protectores y alimento nutritivo para tus bacterias buenas, ayudando a darle ese sabor dulce al que estamos acostumbrados, pero sin esa sensación nada placentera de inflamación.

Muchos Omega-3:

Los Omega 3, son aceites insaturados que tienen una función anti inflamatoria.

Una dieta alta en pescados de agua fría, nueces y aceite de oliva, puede ser protectora para:

La inflamación intestinal

Aumentar la diversidad de tu microbiota

Generar nuevas conexiones neuronales por medio del nervio vago, ayudando a mejorar la memoria.



Incluir pescado 2 veces por semana, así como un puño de nueces al día, puede traer consigo consecuencias beneficiosas. Si quieres saber cómo incorporarlos y dónde encontrarlos visita nuestro artículo dentro de la herramienta <<Conoce más>> bajo el título “Omega 3”. poner botón

4 Disminuir el consumo de alcohol:

El consumo excesivo de alcohol puede causar una pérdida en la diversidad de la microbiota, afectando su funcionalidad. Puede ser un factor que incrementa niveles de ansiedad y depresión, así como para lograr tener un patrón de sueño saludable. En algunos casos se recomienda vino tinto, solo una copa.



5 Consumir alimentos ricos en antioxidantes:

Los antioxidantes se encargan de ayudar a la reparación celular, y pueden ser útiles en la batalla contra enfermedades mentales como: depresión, ansiedad. También juegan un papel importante en la producción de bacterias beneficiosas para tu cuerpo como: **Bífido y Lacto**.

Están presentes en
alimentos como:

Café

Cocoa

Té verde

Uvas

Cúrcuma

Moras azules

Fresas

Incluir una taza de alguno de estos alimentos en tu dieta, puede ayudar a reducir inflamación y síntomas de depresión y ansiedad, así como aumentar la diversidad de las especies de bacterias que habitan tu intestino.

6 Evitar los emulsificadores:

Los emulsificantes están presentes en los productos procesados, pues cumplen con la función de juntar aceite y agua. Sin embargo, estos no son beneficiosos para la salud.

Puedes encontrarlos como:
CMC - carboximetilcelulosa
P80 - polisorbato 80

Estos pueden afectar la diversidad de tu microbiota, así como la permeabilidad de tu intestino afectando tus vellosidades y capacidad de absorción de nutrientes.



Así que, la próxima vez que vayas de compras, no olvides leer la etiqueta nutrimental para asegurarte que estos emulsificadores no estén presentes, para aprender a hacerlo de manera correcta, te invitamos a visitar dentro de la sección <<Tips>> en vida diaria; “Lectura de etiquetas”

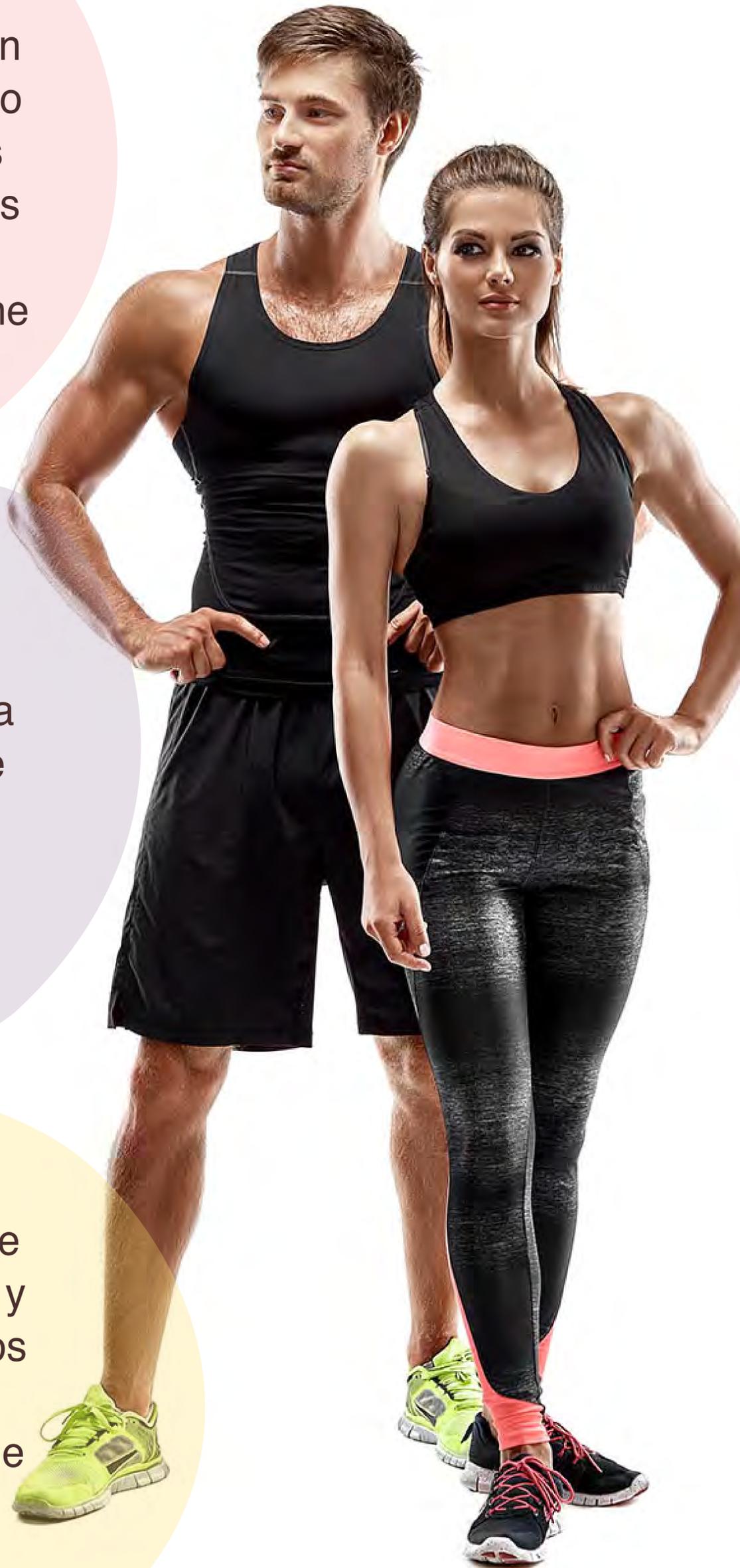
7 Hacer más ejercicio:

El ejercicio es bueno para nuestra salud en general, y aún más para el intestino. Se ha visto que tiene funciones antidepresivas y que actúa como precursor de dopamina, ayudando a nuestra salud mental.

Al contraer músculos con cualquier tipo de ejercicio o movimiento, nuestras bacterias liberan agentes anti inflamatorios que ayudan al sistema inmune y mejoran tu humor.

No olvides agregar al menos 30 minutos de ejercicio al día, recuerda que no necesariamente tiene que ser intenso, ¡el propósito es estar en movimiento y hacer algo que disfrutes!.

Si no sabes por dónde empezar, visita dentro de la herramienta <<Dietas y programas>> los diversos programas de ejercicio que Libera Tu Salud tiene preparados para ti.

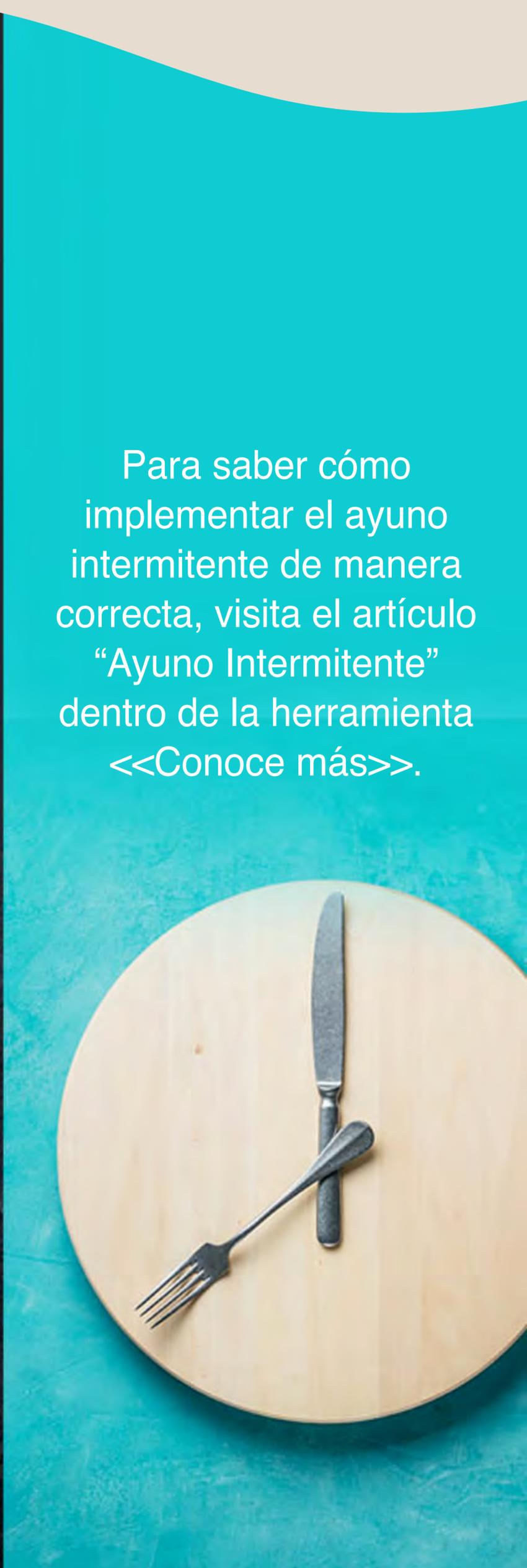


8 Ayuno Intermitente:

El consumo de alimentos de calidad como los mencionados en la pirámide psicobiotica son de suma importancia, sin embargo, el ayuno intermitente y una pausa entre comidas puede traer beneficios.

Cuando estamos en un periodo de ayuno, la agudeza de nuestras bacterias aumenta, forzandolas a buscar comida, y al mantenerlas en movimiento y activas, pueden ayudar a auto-reparar las células que estén enfermas o dañadas.

Para saber cómo implementar el ayuno intermitente de manera correcta, visita el artículo “Ayuno Intermitente” dentro de la herramienta <<Conoce más>>.



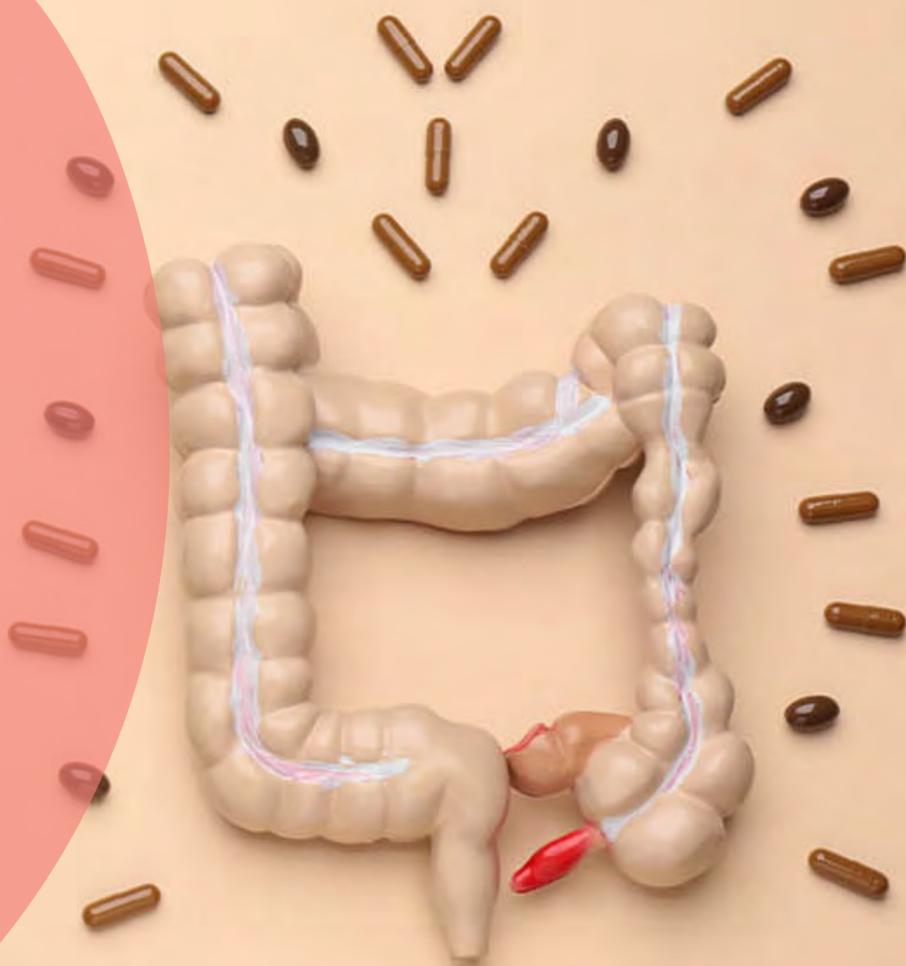
Ojo con el uso de antibióticos

Los antibióticos han sido de suma importancia a lo largo de los años, sin embargo, muchas personas los consumen sin consultar a su doctor de cabecera, lo cual puede ser muy peligroso para tu salud intestinal.

Los antibióticos son una bomba en el cuerpo, destruyen muchas de las bacterias dañinas, pero también pueden llevarse consigo las bacterias buenas, dejándote vulnerable a problemas intestinales y patógenos.

¡Recuerda consumirlos solo cuando tu doctor te indique que es necesario!

La suma de estos pequeños cambios pueden generar un gran impacto en tu salud intestinal, por lo que te recomendamos llevar un diario, donde registres los resultados que vayas notando, para así tener más claridad en qué alimentos en específico te benefician y cuáles no.



También puedes incluir puntos como:

Sentimientos o cambios de humor

Patrón y horas de sueño

Claridad durante el día

Cambios en tus antojos y consumos diarios

Diario de alimentos que te dieron una sensación placentera

Cuidar tu salud intestinal es la base para la prevención de enfermedades, por lo que alimentar a nuestras bacterias de manera inteligente, puede ayudar a mantenernos seguros, ayudar a liberar dopamina y serotonina, cuidar de nuestro sistema inmune, y hacernos sentir mejor.

Libera Tu Salud, transformandote desde la raíz.



Referencias:

Anderson, S. C. (2017). The Psychobiotic Revolution. National Geographic Society.
Mantener el intestino bajo control. (n.d.). Los Institutos Nacionales de Salud. Retrieved June 1, 2023, from <https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/nih-noticias-de-salud/mantener-el-intestino-bajo-control>