

Su cuerpo alberga más de 30 billones de microbios: bacterias, hongos, virus y otras formas de vida. Este conjunto de criaturas conforma lo que la comunidad científica denomina "microbioma humano."

La mayoría de estos bichos –alrededor del 98 por ciento– viven en sus intestinos. Su microbioma intestinal convierte los alimentos que usted come en nutrientes que son vitales para todas las funciones del cuerpo. "Entre 500 y 1000 especies de bacterias viven en sus intestinos."

El microbioma intestinal desempeña un papel fundamental en la salud, ya que afecta todo, desde la función inmunitaria hasta el metabolismo, la nutrición y la salud mental. Cada persona alberga su propia red única de microbios, algunos se obtienen de la madre durante el nacimiento, otros son genéticos y otros están influenciados por la dieta, la edad, el estilo de vida y el ambiente. "Su microbioma intestinal es la tierra de cultivo de su cuerpo," "Si usted la alimenta con la clase adecuada de nutrientes, esta lo mantendrá con salud, en buen estado y alimentado nutritivamente."

Las bacterias de sus intestinos comen lo que usted come, por lo que llenar su plato de frutas y verduras de colores variados podría tener efectos beneficiosos en su microbioma intestinal. Tenga en cuenta que cada tipo de planta tiene un tipo de fibra diferente y que cada tipo de fibra proporciona un tipo de bacterias diferente a sus intestinos.

Los probióticos son alimentos que contienen naturalmente las bacterias vivas útiles que sus intestinos necesitan. El yogur, el sauerkraut, el kimchi, la kombucha, el vinagre de manzana, el kefir y una gran variedad de encurtidos son alimentos probióticos. Tienen además otra cosa en común: son fermentados. Si bien los probióticos también se pueden conseguir en forma de suplementos, la eficacia de esos productos no está regulada. Al igual que con las vitaminas y los minerales, la mejor manera de ingerir lo que el cuerpo necesita para estar sano es a través de los alimentos que se consumen.

Si desea que sus intestinos estén en buenas condiciones de salud, aliméntelos con fibra. La fibra se conoce como un prebiótico, que es un nutriente diseñado para alimentar a los microorganismos que están en los intestinos. Pero no deben confundirse con los probióticos; los prebióticos no contienen bacterias. En cambio, los prebióticos proporcionan una fuente de alimento para las bacterias saludables. Su cuerpo no puede digerir estas fibras, pero las bacterias saludables que habitan en sus intestinos definitivamente disfrutarán mucho de estos. "Si consigue comer mucha fibra, las bacterias se propagan, crecen y producen las sustancias químicas que son esenciales para mantenernos sanos."

Según los Institutos Nacionales de Salud, algunas buenas fuentes de prebióticos son el puerro, los espárragos, las cebollas, el trigo, el ajo, la achicoria, la avena, la soja y las alcachofas. Obtendrá una gran cantidad de prebióticos si incluye una gran variedad de alimentos en su dieta. ¡Elija una variedad distinta todos los días!