



MÓDULO 5



SALUD INTESTINAL Y HÁBITOS

Un intestino sano es clave para tu bienestar físico, mental y emocional.



Cuida tu microbiota



Alimentación equilibrada



Hábitos saludables cada día



Bienestar físico y mental



Pequeños cambios, grandes beneficios



Equilibrio digestivo



Sistema inmunitario



Mejor estado de ánimo



Control del peso



Más energía y vitalidad



Bienestar integral



Tu intestino, tu bienestar:
escúchalo, cuidalo, fortalécelo.





MÓDULO 5

SALUD INTESTINAL Y HÁBITOS

Un intestino sano es clave para tu bienestar físico, mental y emocional.

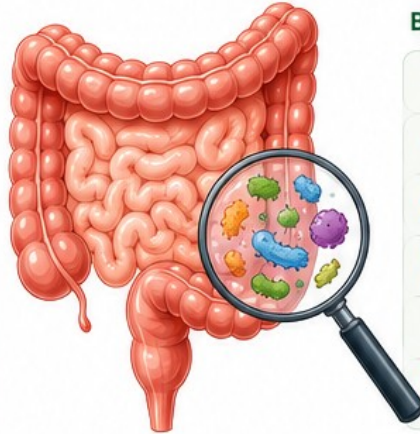


¿QUÉ ES LA SALUD INTESTINAL?

Es el equilibrio del sistema digestivo y de la microbiota intestinal, que permite una buena digestión, absorción de nutrientes, función inmunitaria y bienestar general.

¿SABÍAS QUE?

En tu intestino viven millones de microorganismos beneficiosos que forman la microbiota intestinal. Su equilibrio es esencial para una buena salud.



BENEFICIOS DE UN INTESTINO SALUDABLE

- Fortalece el sistema inmunitario.
- Mejora el estado de ánimo y la salud mental.
- Favorece la digestión y la absorción de nutrientes.
- Ayuda a mantener un peso saludable.
- Aumenta la energía y reduce la fatiga.
- Disminuye el riesgo de enfermedades intestinales y metabólicas.

HÁBITOS PARA CUIDAR TU SALUD INTESTINAL

<p>1 ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA</p> <p>Consumes alimentos naturales, ricos en fibra (frutas, verduras, legumbres, cereales integrales) y alimentos fermentados.</p> <p>La fibra es el alimento de tu microbiota.</p>	<p>2 HIDRATACIÓN ADECUADA</p> <p>Bebe suficiente agua durante el día (1.5 - 2 litros) para facilitar la digestión y el tránsito intestinal.</p> <p>El agua mejora la absorción de nutrientes y previene el estreñimiento.</p>	<p>3 ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR</p> <p>El ejercicio estimula el movimiento intestinal, reduce el estrés y mejora el bienestar general.</p> <p>Intenta al menos 30 minutos al día.</p>	<p>4 MANEJO DEL ESTRÉS</p> <p>El estrés puede alterar la microbiota y causar molestias digestivas. Practica técnicas de relajación: respiración, meditación, yoga.</p> <p>Una mente tranquila favorece un intestino sano.</p>	<p>5 DESCANSO DE CALIDAD</p> <p>Dormir bien regula las hormonas y favorece la reparación del cuerpo y del sistema digestivo.</p> <p>Intenta dormir entre 7 y 8 horas diarias.</p>	<p>6 EVITA HÁBITOS PERJUDICIALES</p> <p>Limita el consumo de alcohol, tabaco, azúcares refinados y ultraprocesados, ya que dañan la microbiota y la mucosa intestinal.</p> <p>Menos inflamación, más salud.</p>	<p>7 RUTINAS SALUDABLES</p> <p>Respecta el horario para ir al baño, no ignores la necesidad de evacuar y mantén rutinas constantes.</p> <p>Tu cuerpo funciona mejor con hábitos constantes.</p>
---	--	--	--	--	--	--

SEÑALES DE QUE TU INTESTINO NECESITA ATENCIÓN

- Hinchazón, gases o dolor abdominal frecuentes.
- Estreñimiento o diarrea recurrentes.
- Cansancio, falta de energía o dificultad para concentrarte.
- Cambios de humor, estrés o ansiedad constantes.
- Intolerancias o sensibilidad a ciertos alimentos.
- Problemas en la piel (acné, dermatitis, etc.).
- Infecciones frecuentes o defensas bajas.

! Si estos síntomas persisten, consulta a un profesional de la salud.

ALIMENTOS AMIGOS DE TU MICROBIOTA

PREBIÓTICOS (alimentan las bacterias buenas)



PROBIÓTICOS (aportan bacterias beneficiosas)



RECUERDA

La variedad en tu alimentación es clave para una microbiota diversa y saludable. Come colores, come natural, come consciente.



EN RESUMEN



Aliméntate bien.



Hidrátate.



Muévete.



Maneja el estrés.



Descansa.



Evita lo que daña tu intestino.



Escucha y respeta tu cuerpo.



Cuida tu intestino hoy para disfrutar de una vida más saludable mañana. Pequeños hábitos, grandes cambios.





MÓDULO 5

SALUD INTESTINAL Y HÁBITOS



ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Una alimentación saludable nutre tu cuerpo, cuida tu intestino y mejora tu calidad de vida.



Comer bien hoy, es invertir en tu bienestar de mañana.

PRINCIPIOS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



VARIADA

Incluye alimentos de todos los grupos para obtener todos los nutrientes que tu cuerpo necesita.



EQUILIBRADA

Combina la cantidad adecuada de carbohidratos, proteínas, grasas saludables, vitaminas y minerales.



NATURAL

Prefiere alimentos frescos, integrales y mínimamente procesados.



HIDRATACIÓN

Bebe suficiente agua durante el día. Evita bebidas azucaradas y alcohol en exceso.



REGULAR

Realiza tus comidas en horarios constantes y evita saltarte comidas principales.



CONSCIENTE

Escucha a tu cuerpo, come con atención y disfruta tus alimentos.



GRUPOS DE ALIMENTOS

VERDURAS Y FRUTAS

Aportan vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes.



PROTEÍNAS SALUDABLES

Construyen y reparan tejidos. Elige opciones magras y variadas.

GRASAS SALUDABLES

Ayudan a la absorción de nutrientes. Prefiere aceites vegetales, aguacate, frutos secos y semillas.

CEREALES INTEGRALES

Son fuente de energía y fibra. Prefiere integrales.

TIPS PARA EL DÍA A DÍA



Llena la mitad de tu plato con verduras.



Elige granos integrales (avena, arroz integral, quinoa, pan integral).



Prefiere proteínas magras (pollo, pescado, huevo, legumbres).



Usa grasas saludables con moderación (aceite de oliva, aguacate, frutos secos).



Reduce el consumo de ultraprocesados, azúcares añadidos y sal.



Planifica tus comidas y snacks saludables.



Cocina más en casa y comparte en familia.



RECUERDA

No existen alimentos "buenos" o "malos", sino patrones de alimentación.



ALIMENTARTE BIEN ES UN ACTO DE AMOR PROPIO. TU INTESTINO Y TU CUERPO TE LO AGRADECERÁN.





MÓDULO 5

SALUD INTESTINAL Y HÁBITOS

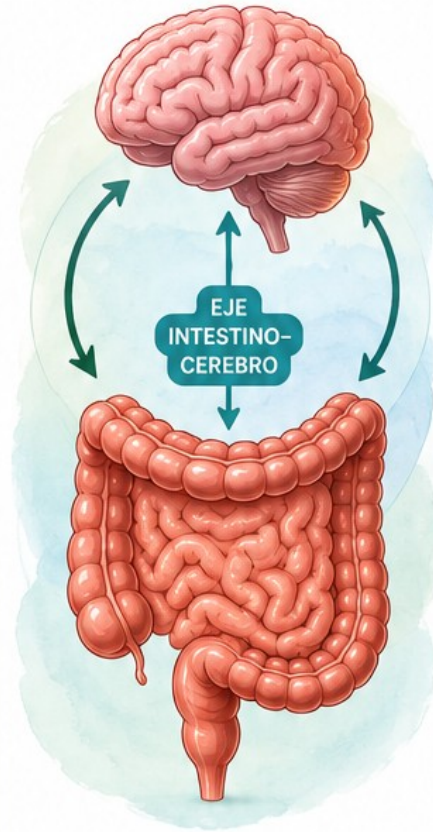
Tu bienestar empieza en tu intestino y también en tu mente.



ESTRÉS Y DIGESTIÓN

La conexión intestino-cerebro

El intestino y el cerebro están en comunicación constante a través del **eje intestino-cerebro**. Cuando estás estresado, tu cuerpo lo siente... y tu digestión también.



¿QUÉ OCURRE CUANDO ESTÁS ESTRESADO?

- El cerebro activa la respuesta de "lucha o huida".
- Se liberan hormonas del estrés (cortisol y adrenalina).
- La digestión se vuelve más lenta o irregular.
- Aumenta la sensibilidad intestinal y la inflamación.
- Se altera la microbiota intestinal.

El estrés no solo afecta tu mente, también tu estómago e intestino.

¿CÓMO PUEDE AFECTAR A TU DIGESTIÓN?

- Dolor abdominal, cólicos y malestar estomacal.
- Cambios en el tránsito intestinal: estreñimiento o diarrea.
- Hinchazón, gases y sensación de pesadez.
- Aumento de acidez o reflujo.
- Empeoramiento de trastornos digestivos (colon irritable, etc.).

ESTRATEGIAS PARA MANEJAR EL ESTRÉS Y MEJORAR TU DIGESTIÓN

RESPIRACIÓN CONSCIENTE



Respira profundo y lento. Unos minutos al día activan tu sistema de relajación.

ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR



El ejercicio reduce el estrés y mejora el movimiento intestinal.

ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA



Prefiere alimentos reales, ricos en fibra, probióticos y omega 3.

SUEÑO DE CALIDAD



Dormir bien regula las hormonas del estrés y favorece la digestión.

MINDFULNESS Y RELAJACIÓN



Meditación, yoga o mindfulness ayudan a calmar tu mente y tu sistema digestivo.

TIEMPO PARA TI



Dedica tiempo a lo que disfrutas y te hace bien. Tu bienestar también es digestión.

HÁBITOS QUE AUMENTAN EL ESTRÉS Y AFECTAN TU DIGESTIÓN

- Dieta alta en ultraprocesados, azúcares y cafeína.
- Comer rápido, saltarse comidas o hacerlo tarde.
- Exceso de pantallas y multitarea.
- Preocupaciones constantes y falta de descanso.
- Alcohol, tabaco y otras sustancias.



SEÑALES DE QUE EL ESTRÉS TE ESTÁ AFECTANDO

- Dolores o molestias digestivas frecuentes.
- Hinchazón, gases o sensación de pesadez.
- Cambios en el tránsito intestinal.
- Cansancio, irritabilidad o dificultad para concentrarte.
- Ansiedad o sensación de estar desbordado.

RECUERDA: Cuidar tu mente es cuidar tu intestino. Pequeños cambios diarios generan grandes beneficios.



Menos estrés, mejor digestión. Más bienestar, mejor vida.





MÓDULO 5

SALUD INTESTINAL Y HÁBITOS

Pequeños hábitos cada día para una digestión ligera y un bienestar duradero.



HÁBITOS DIGESTIVOS



¿SABÍAS QUE?



Unos buenos hábitos digestivos ayudan a prevenir molestias como hinchazón, acidez, estreñimiento, diarrea y pesadez después de comer, y favorecen tu salud intestinal a largo plazo.

Tus hábitos diarios influyen directamente en cómo digieres, absorbes nutrientes y te sientes.

CLAVES PARA UNOS BUENOS HÁBITOS DIGESTIVOS

<p>1 COME A TU RITMO</p>  <p>Mastica bien (20-30 veces) y come sin prisas. Esto facilita la digestión desde la boca y evita molestias.</p>	<p>2 ESTABLECE HORARIOS</p>  <p>Intenta comer a horas regulares. Tu sistema digestivo funciona mejor con rutinas.</p>	<p>3 HIDRÁTATE BIEN</p>  <p>Bebe suficiente agua a lo largo del día. Evita esperar a tener sed.</p>	<p>4 ELIGE ALIMENTOS QUE TE NUTREN</p>  <p>Prioriza alimentos frescos, ricos en fibra, grasas saludables y probióticos. Limita ultraprocesados, grasas y azúcares.</p>	<p>5 MUÉVETE A DIARIO</p>  <p>La actividad física estimula el tránsito intestinal y reduce el estrés.</p>	<p>6 GESTIONA EL ESTRÉS</p>  <p>El estrés puede alterar la digestión. Practica técnicas de relajación: respiración, meditación, yoga...</p>	<p>7 DUERME BIEN</p>  <p>Un buen descanso regula tus hormonas y favorece una digestión saludable.</p>
---	--	--	---	---	--	--

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA TU DIGESTIÓN






 <p>Toma infusiones como manzanilla, jengibre o menta si lo necesitas.</p>	 <p>Aumenta la fibra poco a poco para evitar gases e hinchazón.</p>	 <p>Incluye alimentos fermentados y probióticos (yogur, kéfir, chucrut...).</p>	 <p>No ignores las ganas de ir al baño. Respeta tu ritmo intestinal.</p>	 <p>Evita excesos de alcohol, tabaco, gaseosas y comidas pesadas.</p>	 <p>Cena ligero y al menos 2-3 horas antes de dormir.</p>	 <p>Escucha a tu cuerpo y observa qué alimentos o hábitos te sientan mejor.</p>
---	--	--	---	---	--	--

SEÑALES DE QUE TUS HÁBITOS DIGESTIVOS NECESITAN ATENCIÓN

 <p>Hinchazón frecuente</p>	 <p>Acidez o reflujo</p>	 <p>Estreñimiento o diarrea recurrente</p>	 <p>Dolor abdominal habitual</p>	 <p>Cansancio sin causa aparente</p>	 <p>Cambios de humor o irritabilidad después de comer.</p>
--	---	---	---	---	---

! Si estos síntomas persisten, consulta con un profesional de la salud.

EN RESUMEN

	 <p>Hábitos consistentes = digestión saludable</p>	 <p>Mejoras tu bienestar físico, mental y emocional</p>	 <p>Favoreces la absorción de nutrientes y tu sistema inmune</p>	 <p>Más energía, menos molestias, mejor calidad de vida.</p>
---	---	--	--	---



Tu intestino trabaja para ti, *cuídalo con buenos hábitos cada día.*





MÓDULO 5

SALUD INTESTINAL Y HÁBITOS

Pequeños cuidados en los alimentos, grandes beneficios para tu salud intestinal.



HIGIENE ALIMENTARIA

La higiene alimentaria son las prácticas que aplicamos para prevenir enfermedades transmitidas por los alimentos y cuidar nuestra salud.



¿SABÍAS QUÉ?

Una mala higiene en los alimentos puede causar infecciones digestivas como diarrea, vómitos, dolor abdominal, fiebre y deshidratación.



La higiene alimentaria protege tu intestino, tu sistema inmune y tu bienestar general.

5 CLAVES PARA UNA BUENA HIGIENE ALIMENTARIA

1 LIMPIA Siempre



- Lávate las manos con agua y jabón antes de cocinar, comer y después de ir al baño, cambiar pañales o tocar alimentos crudos.
- Lava y desinfecta utensilios, superficies y trapos de cocina.

2 SEPARA Alimentos crudos y cocidos



- Usa tablas, cuchillos y recipientes diferentes para alimentos crudos (carnes, pescados, huevos) y cocidos.
- Guarda los alimentos en recipientes separados.

3 COCINA Completamente



- Cocina bien los alimentos, especialmente carnes, pollo, huevos y pescados.
- Asegúrate de que alcancen temperaturas seguras:
 - Pollo: 75 °C
 - Carne molida: 71 °C
 - Pescado: 63 °C

4 ENFRÍA Rápidamente



- Refrigera los alimentos cocidos en menos de 2 horas.
- No dejes los alimentos a temperatura ambiente por mucho tiempo.
- Mantén el refrigerador a 4 °C o menos y el congelador a -18 °C o menos.

5 USA Agua y materias primas seguras



- Usa agua potable.
- Elige alimentos frescos y de origen confiable.
- Revisa fechas de caducidad y el estado de los envases.

BUENAS PRÁCTICAS ADICIONALES



Compra en lugares limpios y confiables.



Lava frutas y verduras con agua potable.



Mantén la cocina limpia y sin basura acumulada.



Protege los alimentos de insectos, mascotas y otros animales.



Revisa fechas de caducidad y consume primero lo más antiguo.

ALIMENTOS MÁS SEGUROS



Consume alimentos recién preparados.



Prefiere alimentos pasteurizados.



Evita alimentos enlatados abollados o hinchados.



No consumas alimentos crudos de origen animal si pueden estar contaminados.

SEÑALES DE ALERTA: ¡CUIDA TU SALUD INTESTINAL!



Dolor abdominal después de comer



Diarrea o vómitos



Fiebre



Debilidad o cansancio



Deshidratación (boca seca, sed extrema, poca orina)



Si presentas estos síntomas, bebe agua, descansa y consulta a un profesional de la salud si persisten.

EN RESUMEN



La higiene alimentaria previene enfermedades y protege tu intestino.



Lávate las manos y mantén limpios utensilios y superficies.



Cocina bien los alimentos y conserva los alimentos a temperaturas seguras.



Elige alimentos frescos, seguros y de buena calidad.



Pequeños hábitos hacen una gran diferencia en tu salud.



Cuida lo que comes, cuida tu intestino, cuida tu vida.

Higiene hoy, bienestar siempre.

