

# Tu digestión sí importa: Guía para sanar desde el intestino

Alimenta tu salud desde adentro con  
alimentos funcionales y hábitos digestivos  
clave

Sientes inflamación,  
gases, fatiga después  
de comer o digestión  
lenta?

La digestión funcional  
no se trata solo de  
tomar probióticos

Sino de cómo comes,  
qué alimentos eliges y  
qué tan bien tu cuerpo  
los asimila. Esta guía te  
acompaña a entender  
y mejorar tu digestión de  
forma amable y efectiva.



# Cómo saber si tu digestión necesita ayuda

## CHECKLIST DE SEÑALES COMUNES (márcalos)

- Me inflamo después de comer
- Tengo gases frecuentes
- Tengo estreñimiento o diarrea constante
- Siento fatiga o sueño después de comer
- Siento que la comida se queda “detenida”
- Tengo antojos constantes o mal aliento

Si marcaste 2 o más, tu digestión puede estar pidiendo apoyo

# Entendiendo la **digestión**

- No es solo lo que comes, sino lo que absorbes y metabolizas.
- El intestino regula no solo tu digestión, sino tu energía, ánimo y defensas.
- Cuando comes con estrés, tu sistema digestivo se apaga (modo “alerta” < modo “digestión”)

## Modo **alerta**

1. Menor producción de saliva → menos enzimas digestivas desde la boca = peor digestión de carbohidratos.
2. Menor producción de ácido gástrico → Dificulta descomponer proteínas → fermentan = gases, inflamación
3. Menor producción de enzimas pancreáticas y bilis → menor digestión de grasas y nutrientes clave como vitaminas liposolubles.
4. Intestino se mueve más lento o muy rápido = estreñimiento o diarrea.
5. La mucosa intestinal se debilita → Aumenta la permeabilidad intestinal → más inflamación = fatiga, intolerancias, problemas de piel, etc.
6. Alteración en la microbiota → menos bacterias buenas = más síntomas digestivos, antojos, niebla mental.

# Alimentos funcionales para mejorar la digestión

GRUPO	EJEMPLOS	POR QUÉ AYUDAN
FERMENTADOS	Kéfir, yogur griego, chucrut, kombucha	Aportan probióticos naturales
FIBRA SOLUBLE	Avena, chía, linaza, plátano verde	Nutren a tu microbiota
ESPECIES	Jengibre, cúrcuma, rúcula, diente de león	Estimulan enzimas digestivas
GRASAS SALUDABLES	Aguacate, aceite de oliva, nueces	Lubrican intestino y reducen inflamación
CALDOS O SOPAS	Caldo de huesos, sopas de verduras	Fáciles de digerir y regeneran mucosa intestinal

## Hábitos digestivos diarios

1. Masticar aprox. 30 veces antes de tragar, dependiendo del alimento
2. Comer sin pantallas
3. Comer sentado, sin prisas
4. Incluir 1 alimento fermentado diario o 3 veces a la semana

# Bitácora digestiva

Qué comí hoy que me cayó bien	
Tuve algún malestar, cuál	
Hice alguna pausa o respiración antes de comer	

Cuidar tu digestión no es una moda,  
es una forma de reconectar con lo esencial:  
tu energía, tu sistema inmune, tu claridad mental  
y tu paz interior.  
**CUANDO TU INTESTINO SANA, TÚ TAMBIÉN SANAS.**

Escucha a tu cuerpo y actúa

**PUNTO VITAL**



# Ideas de snacks rápidos y anti inflamatorios

RECETA	INGREDIENTES	PROCEDIMIENTO
 <p>COFFEE CHÍA PUDDING</p>	<p>2 cdas de semillas de chía                      Leche vegetal (Sin azúcar)                      Café americano                      Esencia de vainilla                      15 g de chocolate amargo                      ½ tza de yogurt griego natural (Sin azúcar añadida)                      Cacao ó cocoa (En polvo sin azúcar)</p>	<p>Mezclar todos los ingredientes en un frasco desde una noche antes o 4 - 5 horas antes para que tome la consistencia deseada la chía.                      De topping agregar el chocolate en trozos.</p>
 <p>JAMAICA ENCHILADA CON CACAHUATES</p>	<p>Flor de jamaica cocida o hidratada                      Limón                      Chile en polvo                      15 cacahuates</p>	<p>Llevar a cocer la flor de jamaica con agua (aprovecha esa agua para una comida). Retirar la flor y agregar limón, tajín y cacahuates.</p>
 <p>RALLADURA MIX</p>	<p>1 taza de fruta de tu elección                      Pepino                      Jícama                      Zanahoria                      Limón, sal y chile en polvo</p>	<p>Rallar o picar finamente todos los ingredientes. Mezclarlos en un bowl y aderezarlos con jugo de limón, sal y chile en polvo</p>

Escucha a tu cuerpo y actúa