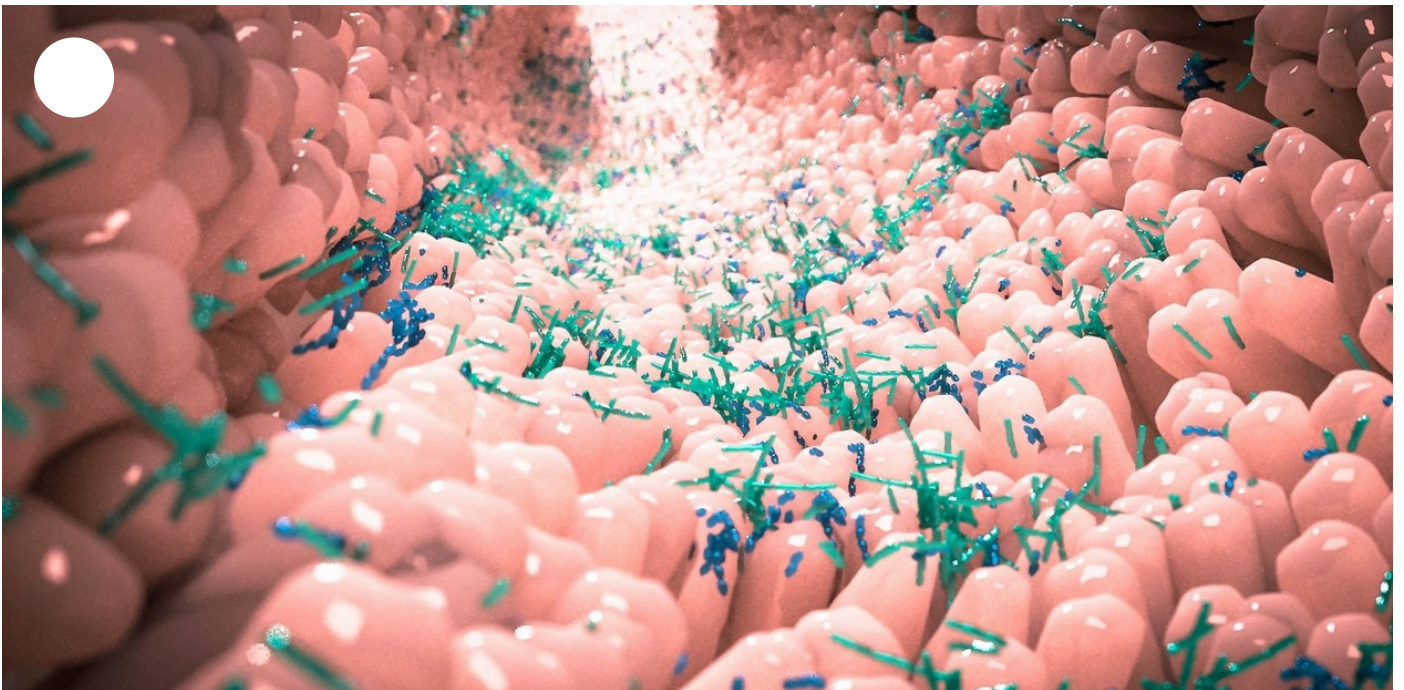


[Noticias hoy](#) [Dólar blue hoy](#) [Milei](#) [Prepagas](#) [Encuestas](#) [Manchester City vs Real Madrid](#) [Belocopitt](#) [Jubilaciones](#) [C](#)

★ Solo suscriptores

## Microbiota intestinal: 8 factores que la afectan y qué comer para mantenerla sana

En "Dime qué comes y te diré qué bacterias tienes", la nutricionista Blanca García-Orea Haro explica qué rol cumple y cómo cuidarla.



El estudio de la microbiota se encuentra en pleno auge. Foto Shutterstock.

08/01/2024 05:00 / Actualizado al 08/01/2024 10:13



VER RESUMEN  
Tiempo de lectura: 24s



Ejerce un rol en la inmunidad, en la aparición de patologías neurológicas, en la salud gástrica, mental, y hormonal. La **microbiota**, es decir, el conjunto de bacterias que habitan en nuestro intestino, está desde hace un tiempo en el centro de la escena, y podría tener en nuestra salud una influencia mayor a la sospechada.

¿Cada bocado que entra en nuestra boca tiene un impacto? Al parecer sí. Al menos así lo sostiene la nutricionista española Blanca García -Orea Haro (que en su cuenta de Instagram @blancanutri cuenta con más de un millón de seguidores) en su libro: “Dime qué comes y te diré qué bacterias tienes” (Grijalbo).

La especialista explica en detalle cómo funciona el sistema digestivo, el rol de la microbiota, el eje intestino-cerebro, los principales trastornos digestivos y la idoneidad de determinadas dietas en boga, como la del ayuno intermitente. Además, precisa cuáles son los **alimentos más recomendados** y propone más de 50 recetas para incluir en el día a día.

## Microbiota: qué es y cuál es su rol en el organismo

La microbiota es el conjunto de bacterias, hongos, parásitos, arqueas y virus; en definitiva, de microorganismos, que residen **en nuestro intestino** y que componen, en conjunto, entre uno y dos kilos de nuestro peso total, y hasta el 70% de las heces.










Los problemas de sueño se asocian a trastornos intestinales. Foto Shutterstock.

Habitan el tubo digestivo, desde la boca hasta el ano, aunque su presencia es escasa en el estómago y el duodeno, dado que las secreciones ácidas, biliares y pancreáticas destruyen la mayoría de las bacterias ingeridas. El movimiento del intestino delgado también atenta contra su colonización.

En cambio, su población se va incrementando a medida que uno se acerca al **intestino grueso o colon**, donde proliferan con más facilidad, dado que su tránsito es lento.

## Medida de la ración basada en la frugalidad y hábitos locales para la población adulta

Vino con moderación y respetando las costumbres		
SEMANAL		<b>Dulces</b> ≤ 2R
	<b>Papa</b> ≤ 3R	 <b>Carnes rojas</b> < 2R <b>Carnes procesadas</b> ≤ 1R
	<b>Carnes blancas</b> 2R <b>Pescado / Mariscos</b> ≥ 2R	 <b>Huevos</b> 2 a 4 R <b>Legumbres</b> ≥ 2R
CADA DÍA	<b>Derivados lácteos</b> 2R (preferir bajos en grasas)	
	<b>Frutos secos / Semillas / Aceitunas</b> 1 a 2R	 <b>Hierbas / Especias / Ajo / Cebolla</b> (menos sal añadida) Variedad de aromas
CADA COMIDA	<b>Frutas</b> 1 a 2 / <b>Verduras</b> ≥ 2R Variedad de colores y textuales (cocidas y crudas)	 <b>Aceite de oliva / Pan / Pasta / Arroz / Cuscús / Otros cereales</b> 1 a 2 R (preferir integrales)
	 <b>Agua e infusiones de hierbas</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Actividad física diaria. Descanso adecuado. Convivencia</li> <li>✓ Biodiversidad y estacionalidad. Productos tradicionales, locales y respetuosos con el medio ambiente. Actividades culinarias</li> </ul>		

Fuente: **FUNDACIÓN MEDITERRANEA****CLARÍN**

Las **funciones** de la microbiota que resume García-Orea Haro en su libro son:

Ayuda a digerir alimentos y absorber nutrientes

Producir vitamina B y vitamina K

Estimular el sistema inmunitario.

Es importante destacar que entre los más de 1000 tipos de bacterias contenidas en el tracto gastrointestinal, existen las “buenas” (implicadas en la regulación inmunológica y la nutrición) y otras inofensivas, pero que pueden convertirse en “malas” de no existir un **adecuado equilibrio**.

## **Mejor microbiota, menos hidratos**

Los beneficios que aporta la microbiota intestinal son también indirectos. Por ejemplo, ayuda a la síntesis de vitaminas, ácidos grasos de cadena corta como el butirato, el propionato o el acetato, responsables de proporcionar el 10% de la energía que usamos.



El libro de la nutricionista famosa en redes se editó en la Argentina. Foto gentileza Penguin.

El mecanismo es el siguiente: al ayudar a producir de manera natural glucosa en el intestino, estos ácidos grasos de cadena corta cooperan para que de alguna manera nos sintamos más saciados y no necesitemos ir a buscar esa energía a través de **hidratos de carbono** de rápida absorción como las galletitas.

cerebro, como la serotonina y la dopamina, por lo que influyen también en el estado de ánimo.



Salud odontológica: la boca alberga la segunda comunidad microbiana más grande del organismo. Foto Shutterstock.

El butirato, que además tiene efectos antioxidantes y antiinflamatorios, puede incrementar su producción en el intestino a partir de estos alimentos: ajo, cebolla, puerro, espárragos, banana, centeno, legumbres, manteca, quesos curados (fontina, cremoso, cuartirolo, gruyere, provolone, sardo).

## Alimentación

Está claro que lo que comemos va a condicionar la **composición** de la microbiota intestinal.

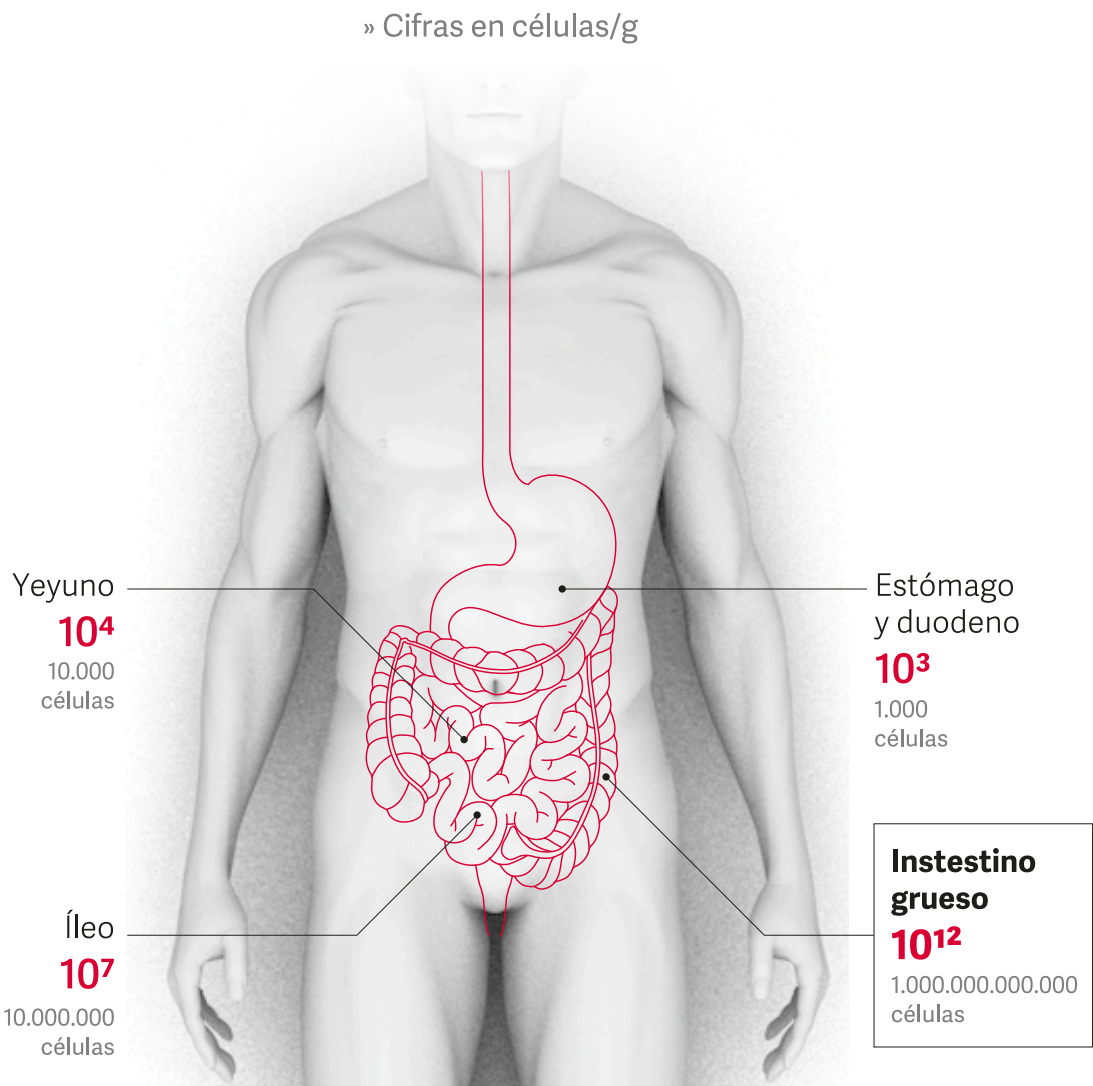
“Las personas que siempre comen lo mismo tienen un microbioma más pobre, lo cual tendrá efectos directos en su



que no priorizan la calidad de lo que comen (...). Pueden estar comiendo pocas calorías pero, al tener poca diversidad microbiana por una dieta escasa en nutrientes, su cuerpo va a **extraer más calorías** de los alimentos, por lo que acumularán más grasa”, sostiene en el libro.

Ahora bien, ¿cómo se logra el objetivo principal, es decir, ayudar a **mejorar la diversidad** de bacterias en la microbiota e incrementar la cantidad de ácidos grasos de cadena corta que se producen por fermentación bacteriana?

Los microorganismos de la microbiota habitan el tubo digestivo, desde la boca hasta el ano, aunque su presencia se incrementa en el intestino grueso



Fuente: "DIME QUÉ COMES Y TE DIRÉ QUÉ BACTERIAS TIENES" (GRIJALBO)

CLARÍN

La profesional **contrapone** los efectos de la dieta occidental (rica en grasas, sal, azúcares e hidratos, y baja en fibra), con la mediterránea (rica en fibra procedente de legumbres, frutos secos, verduras, frutas y cereales de grano entero, con un consumo moderado de carnes blancas y pescado, y bajo en carnes rojas).

Esta última, al ser **antiinflamatoria**, se asocia con la reducción de enfermedades crónicas como las autoinmunes, el cáncer y

la depresión.



La alimentación es una de las principales claves para mantener una micribiota variada.  
Foto Shutterstock.

Respecto a los efectos de modificar la alimentación, asegura que los cambios en la microbiota se dan de manera rápida, aunque para mantener su diversidad el cambio debe **sostenerse en el tiempo**. A su vez, “comer mal un día” no tendrá efectos a largo plazo, pero sí largos períodos de tiempo con dietas sin vegetales.

## Una microbiota sana: qué la amenaza

Mantener la microbiota “sana”, sobre todo la asociada al tracto gastrointestinal, es fundamental para gozar de un estado de salud integral. La nutricionista señala que los indicadores de salud de la

**Ejercicio físico:** “El papel que la práctica del ejercicio físico desempeña en la regulación de la energía se traduce en un aumento de la diversidad microbiana”, señala. Recomienda empezar de chicos, ya que mejora su composición potenciando las bacterias buenas que colaboran con un buen metabolismo, mayor masa magra que grasa, y un mejor funcionamiento de las funciones cerebrales y de la salud emocional, además de ser antiinflamatorio.

**Sueño:** su falta de produce desajustes en los ritmos circadianos, que se asocian con más problemas intestinales.

**Estrés:** Aumenta la permeabilidad intestinal, lo cual tiene un impacto porque se altera su función de filtro para que no pasen a la sangre bacterias, virus, o parásitos. Las situaciones estresantes alteran la microbiota, el movimiento gastrointestinal y se ralentiza la digestión para hacer frente a la nueva situación.

**La boca:** tiene, luego del intestino, la segunda comunidad microbiana más grande del organismo. Mantener la salud bucal es esencial.

**Antibióticos:** generan una disminución o desaparición de bacterias y la aparición de otras especies, generando un desequilibrio en la microbiota. Sólo deben ser tomados cuando son prescritos.

**Forma de nacimiento:** mediante un parto natural, el bebé se impregnará de las bacterias procedentes de la microbiota vaginal de la madre. Si bien en una cesárea esto no ocurre, las bacterias procederán de la piel de la madre y del entorno

**Edad:** la diversidad microbiana disminuye con el paso del tiempo, asociado también al mayor consumo de fármacos, el estrés o las modificaciones en la dieta.

**Genética:** si bien puede existir predisposición genética a desarrollar determinadas afecciones, también es cierto que la exposición a un factor ambiental específico ejerce presión sobre el genoma, condicionando su aparición y/o gravedad.

\*\*\*

⇒ ¿Tenés alguna duda sobre salud y bienestar que te gustaría que abordemos en notas de la sección? Entrá al Centro de Ayuda de Clarín haciendo [click acá](#), ingresá a **Mensaje a la redacción** y

## Sobre la firma



**Ludmila Moscato**

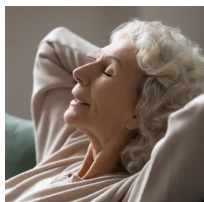
Redactora de la sección Buena Vida

[lmoscato@clarin.com](mailto:lmoscato@clarin.com)

## Mirá también



**Las mejores dietas para 2024: una campeona indiscutida y planes para bajar la presión y cuidar el cerebro**



**Cómo dormir bien después de los 60: la fase perdida y la clave de los 4 tiempos, explicadas por un experto en sueño**

## Newsletter Clarín



Recibí en tu email todas las noticias, coberturas, historias y análisis de la mano de nuestros periodistas especializados

**QUIERO RECIBIRLO**

## Tags relacionados

## Comentarios

## Noticias destacadas



A qué hora nos dormimos los argentinos: el dato que revela un riesgo para nuestra salud



**Por qué envejecemos: la ciencia lo explica en 6 problemas y qué están haciendo para solucionarlos**



**La principal causa de muerte relacionada con el alcohol puede pasar desapercibida durante años**





**Qué es el síndrome metabólico X**



**Batacazo del santiagueño Trungelliti: consiguió una de las mejores victorias de su carrera en el ATP de Barcelona**



**A 100 días de París 2024, los franceses no quieren saber nada con los Juegos Olímpicos**

### **Te puede interesar**





**Javier Milei fue elegido entre las 100 personas más influyentes del mundo por la revista Time: "Un ícono global de la derecha"**



**Manchester City vs Real Madrid, EN VIVO: formaciones, a qué hora es, dónde y cómo ver el partido por la Champions League**



**Pegó el ajuste: una nueva encuesta midió a Milei en el Conurbano y sólo aprobó en San Isidro**



**Una verdadera causa oculta en la feroz pelea del Gobierno con Claudio Belocopitt por las subas de las prepagas**

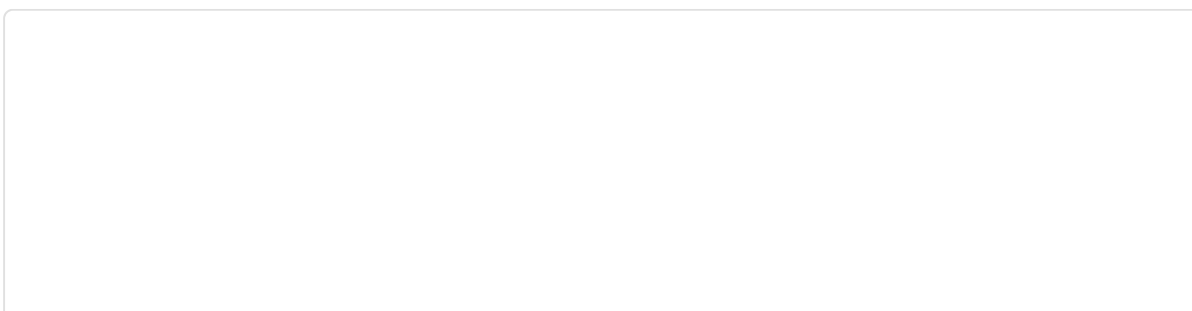


Así quedaron los cruces de cuartos de final de la Copa de la Liga: hay Superclásico River-Boca y cómo es el camino rumbo al título



Entradas para Iron Maiden en Argentina: precios, cuándo comienza la venta de tickets, a qué hora y todo lo que hay que saber del recital en Huracán

## Selección Clarín





**Luis Caputo vs. Federico Sturzenegger: crecen las diferencias por el freno a las prepagas y la relación con la CGT**



**Prepagas versus Gobierno: quiénes son los dueños del negocio de la medicina privada argentina**



Los que se jubilen en mayo cobrarán un 21,8% menos que quienes lo hicieron en marzo

PUBLICIDAD

---

**Clarín**

**Suscribite a Clarín**

- Beneficios
- Ingresar

**Descarga la app de Clarín**

- Google Play
- App Store

Piedras 1743 / Tacuarí 1846. CP: 1140. C.A.B.A, Argentina

Propietario Arte Gráfico Editorial Argentino Sociedad Anónima © 1996-2024 Clarín.com - Clarín Digital - Todos los derechos reservados.



Información fiscal

## Secciones

- Últimas noticias
- Política
- Economía
- Sociedad
- Deportes
- Espectáculos
- Opinión
- Cultura
- Rural
- Mapa del sitio

## Servicios

- Clima
- Horóscopo
- Loterías y Quinielas
- Divisas

## Grupo Clarín

- Grupo Clarín
- Noticias Clarín
- TN
- El Trece TV
- Mitre
- La 100
- Ciudad
- Cienradios
- TyCSports
- La Voz del Interior
- Los Andes
- ViaPais
- Rumbos

## Juegos Clarín

- Claringrilla
- Sudoku
- Lexi Reto
- Los 8 Errores
- Test de Actualidad
- Más juegos

## Newsletters

- 7 Minutos
- Humor político
- La columna de Jorge Lanata
- Más newsletters

## Clarín Digital

- Diario Olé
- Gran DT
- Argenprop
- Empleos
- Guía Clarín
- Clasificados
- Receptoría online
- Colecciones Clarín
- Elle

## Publicidad

- Anúnciese con nosotros

## Contáctenos

- Contacte a la Redacción
- Atención al Cliente
- Ayuda



**Clarín** El diario de la vida

**Financista detenido**  
El italiano Ibrahim de la firma Yobanosa, acusado por sueldo de 10 millones de dólares por un caso de corrupción de 200 millones de dólares.

**Argentina récord**  
Hizo un récord al entrar en 20 universidades de la UCA, con un promedio de 100 en todas.

Miércoles 17 de abril de 2024

---

**Primer rechazo de la Corte a recursos contra el mega DNU de Milei**

Uno lo presentó el gobernador K de La Rioja y el otro, un abogado porteño.

Por unanimidad, el Tribunal desestimó los recursos de amparo de los gobernadores de Mendoza y San Luis, y de un abogado porteño que impugnó el decreto que otorga el mega DNU. El fallo es un primer rechazo de la Corte a recursos contra el decreto de emergencia.

**Corrupción en seguros: se pagó US\$ 17 millones y el 80% fue a intermediarios**

Según una auditoría que comenzó a hacer Nación Seguros S.A. hace 18 meses, se pagó a los intermediarios de la póliza entre el 2020 y el 2023 un monto de 17 millones de dólares. El 80% de ese monto fue para los intermediarios de la póliza, el resto para la aseguradora.

**Por el escándalo de las cuotas y los subsidios se fue Belocoppitt**

El escándalo de las cuotas y los subsidios, principal exponente del Grupo Financiero de la Unión de Bancos de la Plata, se resolvió con la salida de Belocoppitt, quien renunció a su cargo de presidente de la entidad financiera.

**Marcha atrás con las subas en los Registros Automotores**

El Gobierno ha confirmado que se volverá a bajar las subas en los registros de vehículos nuevos y usados. En total se abajará el 10 por ciento. Para la compra de nuevos vehículos de la entidad, el monto de los subsidios se mantendrá igual al del año anterior.

**Las jubilaciones también podrían cobrarse en las billeteras digitales**

La ANSES está en proceso de autorizar que las jubilaciones se cobren en las billeteras digitales. El pago se podría realizar a través de las aplicaciones como Mercado Pago y otros. Hasta ahora sólo los bancos participan de esta operativa. Es un primer paso para que la ANSES pague mensualmente más de \$ 2 billones de jubilaciones.

**Clasificó Boca y se viene el Supercopa en cuartos**

Con una victoria de 1 a 0 sobre el primer tiempo por la segunda de Mendocino, y una victoria de 1 a 0 sobre el primer tiempo por la segunda de Mendocino, Boca consiguió su primer triunfo ante el equipo de la provincia de Mendoza.

**Cuartos de final**

Mendoza vs. Boca  
Rosario vs. Estudiantes  
Córdoba vs. Vélez  
Argentina vs. Defensa y Justicia

Leé el diario de hoy



- Términos y Condiciones
- Política de protección de datos personales
- Normas de confidencialidad y privacidad
- Defensa de las y los consumidores: para reclamos ingrese [aquí](#)