



MICROBIOTA INTESTINAL

Karen Alarcón Placencia

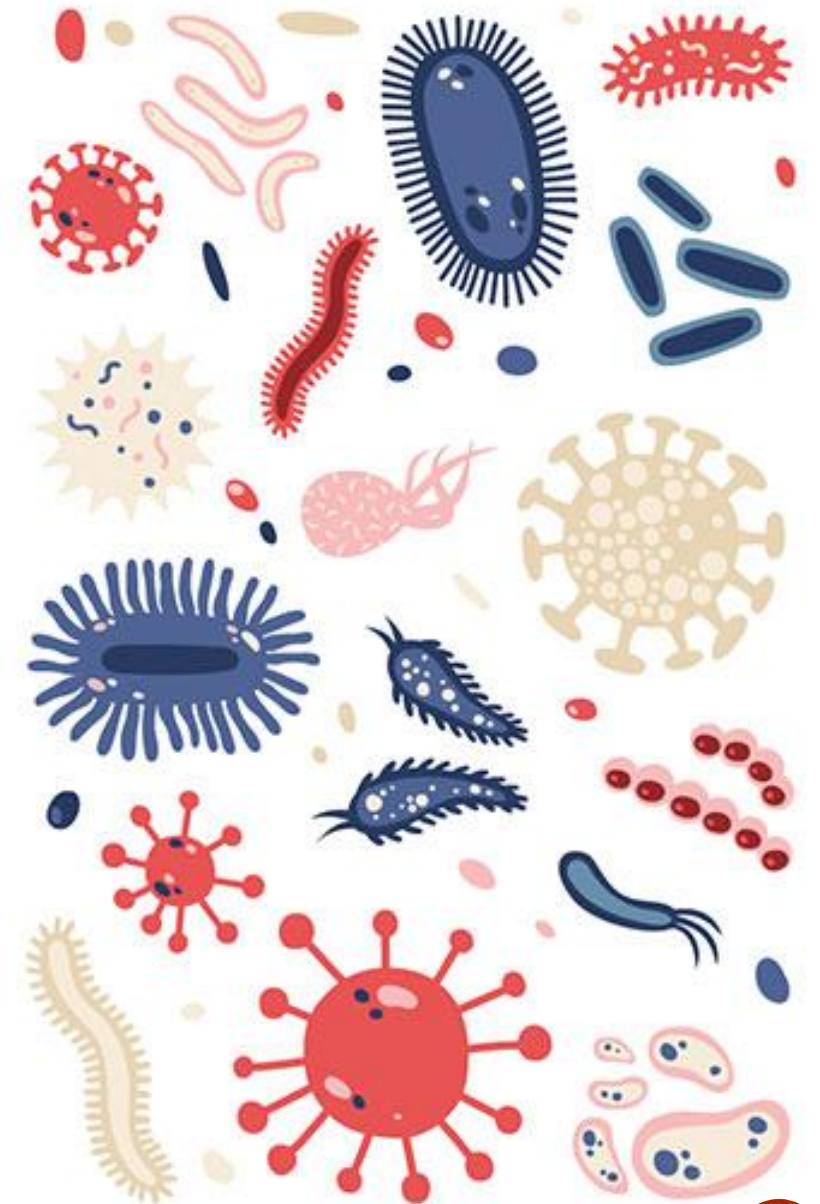
Nutricionista



En caso de dudas o consultas, escribir a
nutri.karenalarcon@gmail.com

MICROBIOTA INTESTINAL

- La Microbiota es el conjunto de microorganismos situada en el tracto intestinal. La mayoría de nosotros compartimos cerca de 1/3 de nuestra microbiota, el resto es única para cada persona y varía según la forma de alimentarnos, las formas de cocinar los alimentos, el uso de fármacos (como antibióticos), nuestro entorno y modo de vida y actividad física. También hay factores no modificables como la genética, la anatomía intestinal, la edad gestacional al nacer, el modo de nacimiento (parto vaginal o cesárea) y la edad.
- Las funciones de la microbiota son múltiples: Mantención del sistema inmune, en torno a la nutrición permite la digestión de ciertos alimentos (como las fibras alimentarias), facilita la absorción de minerales (magnesio, calcio y hierro), sintetiza ciertas vitaminas esenciales (vitamina K y B9) y aminoácidos. Incluso, puede influir en el estado de ánimo y el comportamiento. (por la producción de dopamina y serotonina)
- La diversidad de la dieta contribuye a la diversidad de nuestra microbiota intestinal y por ende su resistencia.



¿CÓMO MEJORAMOS LA MICROBIOTA EN NUESTROS NIÑOS?

- Los **prebióticos** están presentes en los alimentos vegetales, estos nutrirán naturalmente las bacterias benéficas de nuestro intestino.
- Los **probióticos** son microorganismos vivos que, cuando se administran en la cantidad adecuada, confieren beneficios de salud al huésped.

Una combinación de ambos, proporcionan una nutrición adecuada a largo plazo para la microbiota intestinal.

- Actualmente, los probióticos han demostrado ser útiles y beneficiosos en el tratamiento de la diarrea aguda infecciosa en niños y adultos, en la prevención de la diarrea asociada a antibióticos en niños y adultos, en algunas enfermedades inflamatorias intestinales (colitis ulcerosa, reservoritis), en la mejora de los síntomas debidos a la mala digestión de la lactosa y del síndrome del colon irritable, y en la prevención de la enterocolitis necrotizante en recién nacidos pre-término.

¿EN QUÉ ALIMENTOS ENCONTRAMOS PROBIÓTICOS?

Yogurt, Chucrut, Kéfir, Tempeh, Kombucha, Aceitunas, pepinillos, entre otros



¿COMO MANTENER LA MICROBIOTA ADECUADA EN NIÑOS?

LACTANCIA MATERNA HASTA LOS 2 AÑOS

- Las bifidobacterias presentes en la leche materna es el mejor alimento que puede consumir un niño.

RETRASAR LO MÁS POSIBLE EL USO DE ANTIBIÓTICOS

- Si no son estrictamente necesarios o indicados por un profesional

MANTENER CONTACTO CON LA NATURALEZA

- Plantas, flores e incluso mascotas con quién interactuar

AUMENTAR LA INGESTA DE FIBRA

- Preferir frutas, verduras, legumbres, cereales integrales (avena, arroz, fideos y harinas)

RETRASAR EL AZÚCAR LO QUE MÁS SE PUEDA

INCORPORAR FRUTOS SECOS

- Siempre con el resguardo de no darlos enteros en menores de 5 años por el riesgo de atragantamiento, pero sí en pastas o harinas.

EVITAR ALIMENTOS ULTRA PROCESADOS

- Los emulsionantes según estudios también alteran la microbiota.





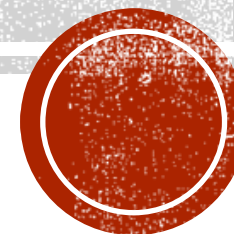
RECETAS SALUDABLES

¡Celebremos juntos Fiestas Patrias!

Karen Alarcón Placencia

Nutricionista

Pueden enviar sus recetas o preparaciones
a nutri.karenalarcon@gmail.com





EMPANADAS SALUDABLES

INGREDIENTES

Para la masa:

- 100 gr de harina integral
- 200gr de harina blanca (la que deseen)
- 30 gr o 1 cuch de Manteca vegetal
- 1 cdta de sal de mar
- Agua (la necesaria)

Para el relleno:

- 50 gr de ricotta
- 50 gr queso crema light
- 12 un aceitunas
- 1 un huevo duro
- $\frac{3}{4}$ taza de choclo
- 1 un tomate
- $\frac{1}{2}$ un morrón rojo
- Pimienta, oregano, comino y sal a gusto

PREPARACIÓN

- Para la masa, en un bowl agregar las harinas, y la manteca derretida, amasar hasta unir la masa, pero no amasar demasiado, no queremos desarrollar el gluten.
- Hacer las tapas de las empanadas, discos de aproximadamente 20 cm de diámetro
- Realizar la mezcla que deseen para el relleno; Choclo, champiñón, ricotta. Choclo queso crema, Huevo morrón, tomate, etc,
- Rellenar las tapas, sellar con los dedos y llevar al horno durante 25 minutos a 180°C.
- Y listo! Pueden escoger el relleno que deseen, si optan por pino de carne lo ideal es que sea carne molida baja en grasa.
- Opcional: Pincelar con mezcla de huevo sobre la empanada para que quede dorada al hornear.





ALFAJOR DE AVENA Y CHÍA

INGREDIENTES

Para la masa:

- 1 taza de harina de avena
- 2 cdas de chia en 1/2 taza de agua (activar)

Para el manjar:

- 1 taza de dátiles
- 1 taza de leche materna, fórmula, vegetal (excepto de arroz) o leche de vaca
- 1 1/2 cda de maicena

PREPARACIÓN

- Dejar remojando los dátiles en la leche 12 horas.
- Procesar los dátiles y maicena. Llevar a cocción por 8 min aprox. hasta que suelte hervor y espese.
- En un bowl aparte mezclar harina de avena y chía hasta que quede una masa homogénea (si es necesario añadir más agua).
- Estirar masa con un uslero hasta formar una placa delgada para alfajores. Cortar la masa con la ayuda de un vaso o molde y llevar las tapas de alfajor al horno por 10 minutos.
- Dejar enfriar y rellenar las tapas con el manjar de dátiles. Luego pueden pasar el borde por coco rallado
- Y listo!

