

Probióticos

SU
MARAVILLOSO
PODER EN LA
SALUD





ANDREA ROMÁN

¡Hola! Como Coach en Salud Digestiva y Hábitos Saludables entiendo la importancia del consumo de alimentos probióticos para mantener una microbiota estable. Espero que la disfrutes y sobre todo que la pongas en práctica.

Andrea Román

MENTORA DE MUJERES EN SALUD Y BIENESTAR

La salud digestiva es fundamental para nuestro bienestar general. Los problemas como la hinchazón y los trastornos digestivos pueden dificultar nuestra vitalidad. Los probióticos son bacterias beneficiosas que pueden transformar nuestra salud digestiva y calidad de vida.

En esta guía, exploraremos los probióticos, cómo funcionan en nuestro cuerpo y su importancia. Descubrirás alimentos probióticos fermentados, como el yogur y el kéfir, y cómo incorporarlos en tu dieta diaria.

También exploraremos alimentos no lácteos ricos en probióticos, como el tempeh y el kombucha. Además, veremos los beneficios adicionales de los probióticos, desde fortalecer el sistema inmunológico hasta mejorar la salud mental y la piel. También incluiremos recetas deliciosas y fáciles de preparar con alimentos probióticos.

Al finalizar, tendrás una comprensión sólida de los probióticos y cómo mejorar tu salud digestiva. ¡Prepárate para embarcarte en un viaje hacia una salud óptima con los probióticos!

ÍNDICE

02 *¿Qué son los probióticos y por qué son importantes?*

03 *Alimentos probióticos fermentados*

06 *Alimentos no lácteos ricos en probióticos*

07 *Beneficios adicionales de los probióticos*

09 *Recetas probióticas*



¿QUÉ SON LOS PROBIÓTICOS Y POR QUÉ SON IMPORTANTES?

Los probióticos son microorganismos vivos que, cuando se consumen en cantidades adecuadas, ofrecen beneficios para nuestra salud. Estos microorganismos beneficiosos pueden incluir diferentes cepas de bacterias y levaduras, como lactobacilos, bifidobacterias y saccharomyces, entre otros. En este capítulo, exploraremos en detalle qué son los probióticos y por qué son tan importantes para mantener una salud digestiva óptima. Comprenderás cómo estos microorganismos trabajan en nuestro cuerpo y cómo interactúan con nuestra microbiota intestinal. La microbiota intestinal, también conocida como flora intestinal, se refiere a la comunidad de microorganismos que habita en nuestro tracto digestivo. Una microbiota equilibrada es crucial para un buen funcionamiento del sistema digestivo y una buena salud en general. Los probióticos desempeñan

un papel clave en la promoción de una microbiota intestinal saludable. Al consumir probióticos, estamos introduciendo microorganismos beneficiosos en nuestro sistema digestivo, lo que puede ayudar a equilibrar la composición de la microbiota.

Los beneficios de los probióticos para la salud digestiva son diversos. Estos microorganismos pueden ayudar a fortalecer la barrera intestinal, mejorar la digestión y absorción de nutrientes, y regular el tránsito intestinal. También pueden contribuir a la producción de enzimas y vitaminas importantes para nuestro organismo.

Además de su impacto en la salud digestiva, los probióticos también pueden tener efectos positivos en otros sistemas del cuerpo. Estudios científicos han demostrado que los probióticos pueden fortalecer el sistema inmunológico, reducir la inflamación, mejorar la salud mental y promover una piel saludable.



ALIMENTOS PROBIÓTICOS FERMENTADOS

Los alimentos probióticos fermentados son una excelente fuente de microorganismos beneficiosos para nuestra salud digestiva. A través del proceso de fermentación, se crea un ambiente propicio para el crecimiento de bacterias y levaduras saludables que promueven el equilibrio de nuestra microbiota intestinal.

Aquí hay algunos ejemplos de alimentos probióticos fermentados que vale la pena incluir en tu dieta:

Yogur:

El yogur es uno de los alimentos probióticos fermentados más conocidos y ampliamente consumidos. Contiene bacterias beneficiosas, como lactobacilos y bifidobacterias, que pueden ayudar a equilibrar la microbiota intestinal. Asegúrate de elegir yogur natural y sin azúcar añadida para obtener los máximos beneficios probióticos.

Kéfir:

El kéfir es otro producto lácteo fermentado que ofrece una abundancia de probióticos. Se obtiene al fermentar leche con cultivos de kéfir, lo que resulta en una bebida cremosa y ligeramente efervescente. El kéfir es rico en diversas cepas de bacterias y levaduras probióticas, lo que lo convierte en una excelente opción para promover una salud digestiva óptima.



ALIMENTOS NO LÁCTEOS RICOS EN PROBIÓTICOS

Si eres intolerante a la lactosa o prefieres opciones no lácteas, ¡no te preocupes! Existen alimentos no lácteos igualmente ricos en probióticos que puedes incorporar en tu dieta para mejorar tu salud digestiva. En este capítulo, exploraremos una lista de opciones para que puedas disfrutar de los beneficios probióticos sin consumir productos lácteos.



Chucrut:

Se produce mediante la fermentación de repollo rallado y sal, lo que crea un ambiente propicio para el crecimiento de bacterias beneficiosas. También llamado sauerkraut en alemán, es una excelente fuente de probióticos no lácteos. El sauerkraut se puede disfrutar como guarnición, agregar a ensaladas o incluso usar como ingrediente en platos principales..

Kimchi:

El kimchi es un alimento fermentado tradicional de la cocina coreana. Está hecho principalmente de repollo fermentado con especias y otros vegetales, como rábanos y cebollas verdes. El kimchi es rico en probióticos y se considera un excelente apoyo para la salud digestiva. Además, su sabor picante y único lo convierte en una adición sabrosa a diversas preparaciones culinarias.



Tempeh:

El tempeh es un alimento fermentado originario de Indonesia y está hecho de soja fermentada. Es una excelente fuente de probióticos y también ofrece proteínas vegetales de alta calidad. El tempeh tiene una textura firme y un sabor único, lo que lo convierte en una opción versátil para incorporarlo en diferentes platos

Kombucha:

El kombucha es una bebida fermentada elaborada a partir de té endulzado y un cultivo simbiótico de bacterias y levaduras conocido como SCOBY. Esta deliciosa bebida efervescente no solo es refrescante, sino que también es rica en probióticos beneficiosos para tu sistema digestivo. Puedes encontrar kombucha en una variedad de sabores y disfrutarla como una alternativa saludable a las bebidas gaseosas.





MISO

El miso es una pasta fermentada de soja que se utiliza ampliamente en la cocina japonesa. Esta pasta salada y sabrosa contiene una variedad de bacterias beneficiosas y enzimas digestivas. El miso se puede utilizar para agregar sabor a sopas, aderezos y marinadas, y también se puede disfrutar como una sopa nutritiva por sí solo.

Vinagre de manzana:

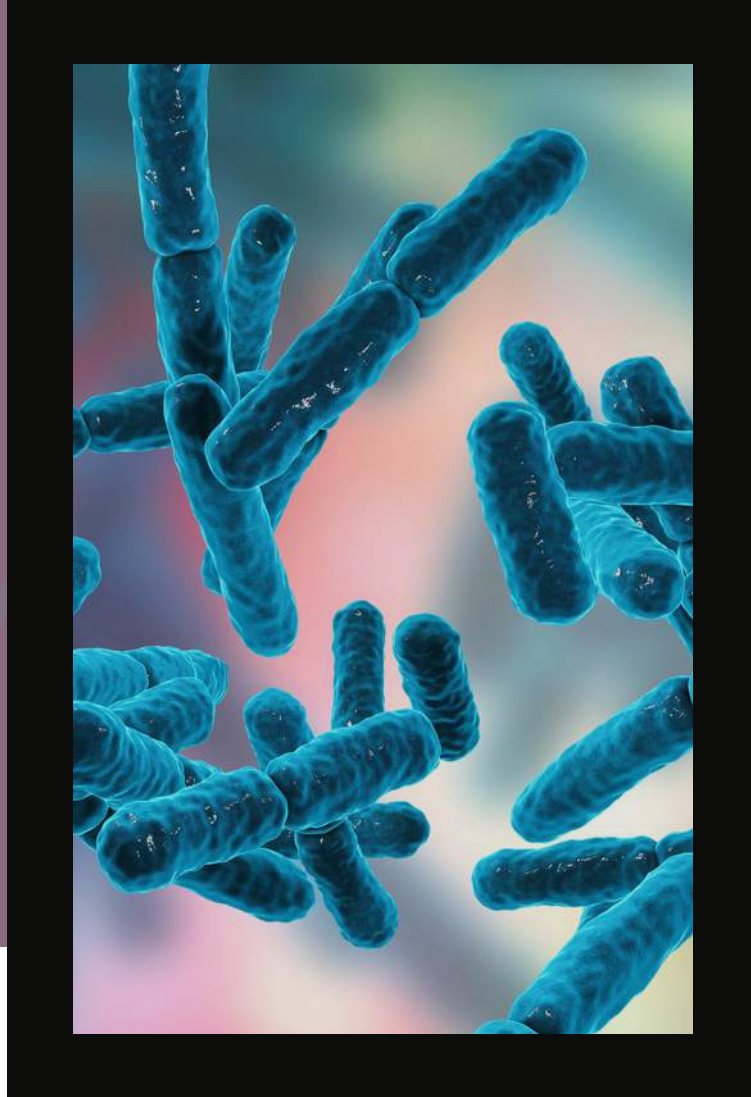
El vinagre de sidra de manzana sin filtrar es un tipo de vinagre que contiene bacterias y levaduras beneficiosas debido al proceso de fermentación. Este vinagre puede ser utilizado en aderezos para ensaladas, marinadas o diluido en agua como una bebida refrescante. Asegúrate de elegir vinagre de sidra de manzana orgánico y sin filtrar para obtener los máximos beneficios probióticos.

Pepinillos:

Los alimentos encurtidos, como pepinillos, zanahorias o rábanos en vinagre, también pueden ser una fuente de probióticos. Estos alimentos se someten a un proceso de fermentación láctica, lo que significa que contienen bacterias beneficiosas para la salud digestiva. Los alimentos encurtidos son una opción sabrosa y versátil que se puede disfrutar como acompañamiento, en sándwiches o incluso como bocadillos saludables.



BENEFICIOS ADICIONALES DE LOS PROBIÓTICOS



Además de promover una salud digestiva óptima, los probióticos ofrecen una serie de beneficios adicionales para nuestro bienestar general. En este capítulo, exploraremos algunas de estas ventajas que hacen que los probióticos sean aún más valiosos para nuestra salud y bienestar.

Fortalecimiento del sistema inmunológico:

Los probióticos desempeñan un papel crucial en el fortalecimiento de nuestro sistema inmunológico. Al equilibrar la microbiota intestinal y promover un entorno favorable en el tracto digestivo, los probióticos ayudan a regular y mejorar la respuesta inmunológica del cuerpo. Esto puede resultar en una mayor resistencia a enfermedades y una mejor capacidad para combatir infecciones.

Reducción de la inflamación:

La inflamación crónica puede contribuir a diversas enfermedades y trastornos. Los probióticos han demostrado tener propiedades antiinflamatorias, lo que puede ayudar a reducir la inflamación en el cuerpo. Esto es especialmente beneficioso para personas que sufren de enfermedades inflamatorias del intestino, como la enfermedad de Crohn o la colitis ulcerosa.

Mejora de la salud mental:

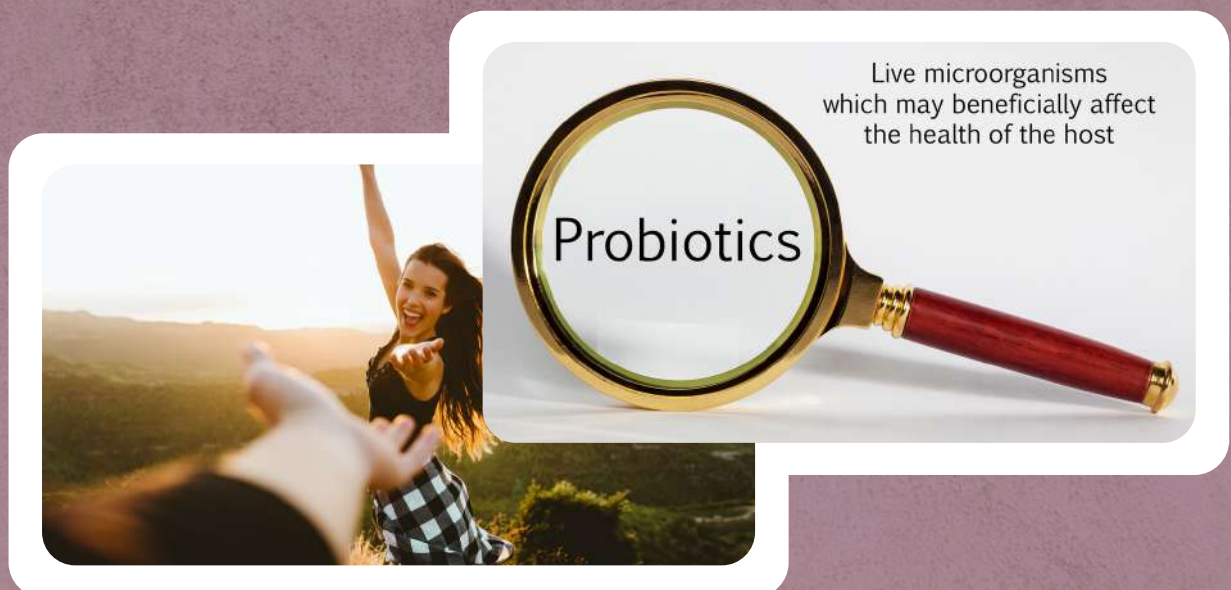
Existe una estrecha conexión entre el intestino y el cerebro, conocida como el eje intestino-cerebro. Los probióticos pueden influir en esta conexión y tener un impacto positivo en nuestra salud mental. Estudios han demostrado que ciertas cepas de probióticos pueden ayudar a reducir los síntomas de depresión, ansiedad y estrés. Además, promover un equilibrio saludable de la microbiota intestinal puede tener un efecto positivo en nuestra salud emocional y cognitiva.

Promoción de una piel saludable:

La salud de nuestra piel está estrechamente relacionada con el equilibrio de nuestra microbiota intestinal. Los probióticos pueden ayudar a mejorar la salud de la piel al mantener un equilibrio saludable de bacterias en el intestino. Esto puede resultar en una piel más clara, reducción de los brotes de acné y una apariencia general más saludable.

Optimización de la absorción de nutrientes:

Una microbiota intestinal equilibrada y saludable es crucial para la absorción adecuada de nutrientes. Los probióticos pueden ayudar a mejorar la digestión y la absorción de nutrientes, lo que garantiza que nuestro cuerpo obtenga los nutrientes necesarios para funcionar de manera óptima.



RECETAS



*Aquí tienes 5 deliciosas recetas
probióticas que puedes incorporar
en tu dieta para disfrutar de los
beneficios de los alimentos
fermentados.* WWW.ANDREAROMANCOACH.COM.MX

ENSALADA DE CHUCRUT Y MANZANA:



Ingredientes:

- 1 TAZA DE CHUCRUT
- 1 MANZANA VERDE, CORTADA EN CUBITOS
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- JUGO DE MEDIO LIMÓN
- SAL Y PIMIENTA AL GUSTO
- 1/3 TAZA DE ACEITE NEUTRO

Procedimiento:

en un tazón, mezcla el chucrut, la manzana verde, el aceite de oliva y el jugo de limón.

Sazona con sal y pimienta al gusto.

Mezcla bien todos los ingredientes y sirve como guarnición o como una ensalada refrescante por sí sola.

WWW.ANDREAROMANCOACH.COM.MX



BATIDO DE KÉFIR Y FRUTAS:



Ingredientes:

- 1 TAZA DE KÉFIR
- 1 PLÁTANO MADURO
- 1 TAZA DE FRESAS

Procedimiento:

En una licuadora, combina el kéfir, el plátano, las fresas y la miel. Mezcla hasta obtener una consistencia suave y cremosa. Sirve en un vaso y disfruta de este batido refrescante y lleno de probióticos.

WWW.ANDREAROMANCOACH.COM.MX



TZATZIKI:



Ingredientes:

- 1 TAZA DE YOGUR NATURAL
- 1 PEPINO, RALLADO Y ESCURRIDO
- 2 DIENTES DE AJO, PICADOS FINAMENTE
- JUGO DE MEDIO LIMÓN
- 1 CUCHARADA DE ENELDO FRESCO PICADO
- SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

Procedimiento:

En un tazón, mezcla el yogur, el pepino rallado, el ajo, el jugo de limón y el eneldo fresco. Sazona con sal y pimienta al gusto. Mezcla bien todos los ingredientes y refrigera durante al menos 1 hora para que los sabores se mezclen. Sirve como salsa para acompañar vegetales, carnes o como aderezo para ensaladas.

WWW.ANDREAROMANCOACH.COM.MX



SOPA DE MISO CON TOFU Y VEGETALES:



Ingredientes:

- 4 TAZAS DE CALDO DE VERDURAS
- 2 CUCHARADAS DE PASTA DE MISO
- 1 BLOQUE DE TOFU FIRME, CORTADO EN CUBOS
- 1 TAZA DE CHAMPIÑONES EN RODAJAS
- 1 TAZA DE ESPINACAS
- 2 CEBOLLETAS, PICADAS
- 2 CDAS DE SALSA TAMARI

Procedimiento:

En una olla, calienta el caldo de verduras a fuego medio. Agrega la pasta de miso y mezcla bien hasta que se disuelva en el caldo.

Luego, agrega el tofu, los champiñones y las cebolletas. Cocina por unos minutos hasta que los vegetales estén tiernos. Agrega salsa Tamari.

Justo antes de servir, agrega las espinacas y cocina por 1-2 minutos más. Sirve caliente y disfruta de esta

WWW.ANDREAROMANCOACH.COM.MX



ARROZ FRITO CON KIMCHI:



Ingredientes:

- 2 tazas de arroz cocido
- 1 taza de kimchi, picado
- 1 zanahoria, cortada en cubitos
- 1 taza de guisantes
- 2 huevos, batidos
- 2 cucharadas de aceite de sésamo
- 2 cucharadas de salsa de soja baja en sodio
- Cebollín picado, para decorar



ARROZ FRITO CON KIMCHI:



Procedimiento:

- En una sartén grande o wok, calienta una cucharada de aceite de sésamo a fuego medio-alto. Agrega las zanahorias y los guisantes y saltea durante unos minutos hasta que estén tiernos.
- Agrega el kimchi picado a la sartén y cocina por otros 2-3 minutos para que los sabores se mezclen. Remueve bien para asegurarte de que todos los ingredientes estén bien combinados.
- Empuja los ingredientes hacia un lado de la sartén y agrega el huevo batido en el espacio vacío. Remueve rápidamente el huevo para que se cocine en trozos pequeños.
- Agrega el arroz cocido a la sartén y mezcla bien con los demás ingredientes. Añade la salsa Tamari y el aceite de sésamo restante. Continúa removiendo y cocinando durante unos minutos más para que todos los ingredientes estén bien calientes.
- Retira del fuego y sirve el arroz frito con kimchi en platos individuales. Decora con cebollín picado para darle un toque de frescura.

CHUCRUT:

INGREDIENTES

- 1 Col blanca grande (tambien puede ser morada)
- Sal marina

PROCEDIMIENTO:

1. Retira las hojas exteriores de la col y córtala en cuartos. Elimina el tronco central y corta la col en trozos finos.
2. En un recipiente grande, agrega la col rallada y esparce la sal marina sobre ella.
3. Masajea la col con las manos durante unos minutos, hasta que empiece a soltar líquido y se ablande.
4. Transfiere la col y el líquido a un frasco de vidrio grande y aprieta bien para que quede compacta. Asegúrate de que el líquido cubra completamente la col.
5. Coloca una piedra o peso limpio sobre la col para mantenerla sumergida en el líquido. Esto ayudará a evitar que entre aire y promoverá la fermentación.
6. Cubre el frasco con una gasa o paño limpio y asegúralo con una banda elástica. Esto permitirá que el chucrut respire durante la fermentación.
7. Deja el frasco a temperatura ambiente durante al menos 1 semana, pero preferiblemente de 2 a 4 semanas, para permitir que la fermentación ocurra. Durante este tiempo, verifica el frasco regularmente y asegúrate de que la col siga sumergida en el líquido.
8. Pasado el tiempo de fermentación deseado, prueba el chucrut para asegurarte de que tenga el sabor y la textura deseados. Si está listo, cierra el frasco y guárdalo en el refrigerador para detener la fermentación. El chucrut se conservará durante varios meses.

KEFIR DE LECHE:

INGREDIENTES

- 1-2 cucharadas de granos de kéfir de leche
- 2 tazas de leche (puede ser leche de vaca, cabra

PROCEDIMIENTO:

1. Coloca los granos de kéfir de leche en un frasco de vidrio limpio y de boca ancha.
2. Vierte la leche sobre los granos de kéfir en el frasco. Asegúrate de que los granos estén sumergidos en la leche.
3. Tapa el frasco con una gasa o un paño transpirable y sujétalo con una banda elástica.
4. Deja el frasco en un lugar cálido y alejado de la luz solar directa. Puede ser en tu cocina o en algún rincón tranquilo de tu hogar.
5. Deja que la mezcla de kéfir repose durante aproximadamente 24 horas. El tiempo de fermentación puede variar según la temperatura ambiente y la consistencia deseada.
6. Después de 24 horas, retira la gasa y observa si el kéfir ha adquirido una consistencia espesa y ligeramente ácida. Si lo prefieres más espeso, puedes dejarlo fermentar por un poco más de tiempo.
7. Una vez que el kéfir haya alcanzado la consistencia deseada, separa los granos de kéfir de la leche fermentada. Puedes hacerlo utilizando un colador de plástico.
8. Transfiere la leche fermentada a un recipiente limpio y guárdala en el refrigerador para que se enfríe y se conserve. ¡Tu kéfir de leche está listo para ser disfrutado
9. Repite el proceso.
10. Poco a poco se irán reproduciendo e irás teniendo más granos que proucirán más kefir.



notas

¡Nos vemos pronto!



JUNTAS PODEMOS CAMBIAR TUS HÁBITOS
Y MEJORAR TU SALUD

AGÉNDATE TU CITA DEL CAMBIO

REGISTRATE AQUI



@ANDREAROMAN_COACH



Si te interesa aprender más sobre salud
digestiva escucha éste podcast

Esta información es general y solamente es opción para llevar un estilo de vida más saludable, en ningún momento pretende sustituir, cambiar o dar ningún consejo médico.