



10 Alimentos para la

SALUD DIGESTIVA

HERBOLARIO LARREA



En Herbolario Larrea somos especialistas en **Problemas Digestivos**.

Sabemos que más del 35% de la población sufre gases e hinchazón abdominal, uno de cada 5 españoles sufre de estreñimiento y todo esto va en aumento. El mayor problema que tenemos en éste momento es la desinformación, sobre todo a la hora de alimentarnos.

La alimentación es un acto voluntario que hacemos de forma natural todos los días, por lo general entre tres y seis veces. La selección de alimentos que realicemos y su preparación va a determinar sin duda alguna nuestra salud.

Es por eso que el equipo de Herbolario Larrea ha elaborado una lista de alimentos que te va a ayudar a solucionar esos problemas digestivos que tanto te condicionan en tu día a día.

Antes de pasar al detalle de los alimentos que van a ser parte fundamental en la recuperación de tu sistema digestivo, quiero que entiendas el proceso de la digestión en el ser humano.

Aunque pueda parecer un proceso simple, introduces un alimento en la boca, masticas, tragas, y el cuerpo se encarga de descomponerlo para una vez que han sido absorbidos todos los nutrientes, se expulsan los residuos, visto de éste modo superficial, parece simple.

Pero la realidad es otra muy distinta, ya que el proceso de la digestión es muy complejo donde intervienen un gran número de factores y a nada que uno falle ya tenemos el problema, desde no masticar lo suficiente, falta de enzimas, hasta tener el balance adecuado de bacterias que ayudan a digerir los alimentos, a absorber sus nutrientes, etc...

Una parte fundamental de la salud digestiva son los alimentos que ingerimos. A parte de otros factores, el tipo de alimentación va a marcar nuestra salud digestiva e intestinal.

Debes basar tu dieta en alimentos frescos de un solo ingrediente, la comida de toda la vida, aquello que tu bisabuela reconocería como comida.

Antes de empezar a comer, relájate y no tengas prisa, mastica cada bocado, de esta forma facilitarás el trabajo de tu sistema digestivo.

Índice de Contenido

4 Alimentos que debes eliminar de tu dieta para evitar problemas digestivos

- 1.- Productos Procesados
- 2.- Alimentos que contienen Gluten.
- 3.- Azúcares Refinados y Edulcorantes Artificiales
- 4.- Lácteos

TOP 10 Alimentos para mejorar tu salud digestiva

- 1.-Incorpora el Caldo de huesos.
- 2.-Col morada o Lombarda
- 3.-Vegetales fermentados
- 4.-Peptinas
- 5.-Almidón resistente
- 6.-Grasas de calidad
- 7.-Infusión de semillas de lino
- 8.-Semillas de chia
- 9.-Té Verde
- 10.- Hidratación

4 ALIMENTOS QUE DEBES ELIMINAR DE TU DIETA PARA EVITAR PROBLEMAS DIGESTIVOS

01 Productos Procesados



Elimina los Productos procesados.- Son muy adictivos, están elaborados con gran cantidad de saborizantes , lógicamente los han fabricado con ese fin. Nos producen obesidad y modulan nuestra Microbiota de tal forma que nos producen numerosas enfermedades.

Cuanto antes los elimines, antes mejorará tu salud digestiva/intestinal.

Productos procesados que deberías evitar:

Productos envasados que se encuentran en las estanterías de los supermercados que tienen infinidad de ingredientes, conservantes, colorantes, emulsionantes, todo tipo de aditivos entre los que se encuentra el glutamato monosódico,

El MSG (las siglas de Glutamato Monosódico en Inglés) es uno de los peores aditivos alimentarios en el mercado y es utilizado en sopas enlatadas, galletas, carnes, aderezos para ensalada, comidas congeladas , etc.

Los alimentos procesados más habituales:

Embutidos industriales, patatas fritas industriales, sopas instantáneas, caldos concentrados, nuggets, hamburguesas, salchichas, barritas energéticas, margarinas, yogures, mantequillas, leche larga caducidad, salsas y aderezos, azúcar y edulcorantes, etc.....

Si tus problemas digestivos son habituales cada vez que ingieres comida, deja todo éste tipo de productos. Si no tienes síntomas pero has decidido mejorar tu salud digestiva, comienza a dejar de comprar éstos productos poco a poco. Si no los tienes en casa, es más fácil que no sientas tentación por ellos.

Muchos de éstos productos son snacks o picoteo para tomar entre horas, que puedes optar por alimentos de verdad como por ejemplo: frutos secos* (crudos, sin salar, sin procesar), aceitunas, huevos duros (cuece 4-6 huevos y los tienes en la nevera para ir picando entre horas si el cuerpo te lo pide), fruta natural es otra opción, queso curado mejor de oveja o de cabra... Y un largo etc. *Frutos secos,- Puedes encontrar una amplia variedad en nuestra tienda , Frutos secos

4 ALIMENTOS QUE DEBES ELIMINAR DE TU DIETA PARA EVITAR PROBLEMAS DIGESTIVOS

02 Alimentos que contienen Gluten.

El **Gluten** es un problema para muchas personas y se encuentra en tres cereales: el trigo, el centeno y la cebada. Hay que diferenciar entre el trigo que comemos actualmente y todos los productos que se elaboran con él, como el pan de "chicle, gasolinera...", todo tipo de bollería, galletas, pasta... etc. con un pan elaborado con un trigo antiguo por ejemplo la espelta o el kamut, con masa madre y una fermentación larga. Hay que ver el alimento en su conjunto porque hay personas que cambiando el pan que se consume habitualmente, con un pan elaborado con un trigo antiguo y con una fermentación larga, dejan de tener problemas y otras no.



Si tienes problemas digestivos, haz la prueba eliminando el gluten de tu dieta durante 4-5 semanas, escucha a tu cuerpo notarás si se han producido cambios. Pasado ese tiempo vuelves a introducir el gluten, si lo toleras bien, adelante si no elimínalo de tu dieta.

Alimentos que contienen Gluten

Todos los elaborados con Trigo como son: Pan, Pasta, Cuscús Pan Tortillas de Harina, Galletas, Muffins, Bollería, Pastelitos, Cereales, Galletas integrales, Cervezas (ten en cuenta que la cerveza es pan líquido), Salsa de jugo de carne, Aliños, Salsas y un largo etc...

Tendrás que mirar los ingredientes para asegurarte, pero por lo general NO llevan gluten los alimentos que están marcados como SIN GLUTEN ó GLUTEN FREE, el resto de productos es probable que lleven gluten en su elaboración.

Una alternativa a los alimentos con Gluten, comer fundamentalmente: verduras, frutas, hortalizas, huevos, carne, pescado, marisco, frutos secos y semillas.

4 ALIMENTOS QUE DEBES ELIMINAR DE TU DIETA PARA EVITAR PROBLEMAS DIGESTIVOS

03 Azúcares Refinados y Edulcorantes Artificiales.



Elimina todo tipo de alimentos que lleven azúcar. Cuando hablamos de azúcar y edulcorantes queda claro que son los procesados y refinados los que hay que evitar y no el azúcar que viene de forma natural como la fruta.

Antiguamente se pensaba que lo que no se absorbía, se eliminaba por las heces y no pasaba nada, pero hoy en día cada vez se sabe más y está estudiado que aunque no haya absorción pueden modular la microbiota de forma negativa.

Los edulcorantes acalóricos como la sacarina modula la microbiota provocando una resistencia a la insulina, algo parecido a lo que hace el azúcar por lo tanto evita en todo lo posible los edulcorantes artificiales.

Como opción de algún edulzante más saludable, la miel cruda puede ser una buena opción sin comer grandes cantidades. De hecho la miel tiene una cantidad de fibras fermentables y de compuestos fenólicos que se ha visto que puede ayudar de forma positiva a la microbiota intestinal pudiendo decir que puede tener un efecto prebiótico.



4 ALIMENTOS QUE DEBES ELIMINAR DE TU DIETA PARA EVITAR PROBLEMAS DIGESTIVOS

04 Lácteos.



Los yogures que sean enteros y de calidad con dos ingredientes: leche y fermentos. Olvídate de los light, de sabores, edulcorados, azucarados, etc...

Si tomas lácteos por placer, perfecto. No los tomes porque son necesarios, porque se puede vivir perfectamente sin los ellos.

Hay muchas personas que no toleran los lácteos , sobre todo la leche, aunque no son conscientes de ello. Por poner un ejemplo en la Península Ibérica entre 4 y 6 personas de cada 10 son intolerantes a la lactosa.

Al igual que con el gluten, sigue el mismo proceso para saber si eres o no intolerante. Es posible que los Quesos o los Yogures te sienten bien, compruébalo tu mismo, eso si, si los vas a tomar que sean de calidad, mejor de oveja o de cabra.

TOP 10 ALIMENTOS PARA MEJORAR TU SALUD DIGESTIVA.

OI

Incorpora el Caldo de huesos.- un superalimento que te aporta gran cantidad de nutrientes ideal para una buena salud intestinal.



El colágeno que se encuentra en el caldo de huesos actúa como un calmante para curar y sellar la pared intestinal. Tanto si tienes una buena salud intestinal, como si tienes un intestino permeable debido a problemas autoinmunes, celiaquía, alergia o a otros muchos problemas de salud, el caldo de huesos es un superalimento que contiene gran cantidad de nutrientes que son utilizados fácilmente por nuestro organismo.

Elaboración de Caldo de Huesos:

Para hacer un buen caldo de huesos, puedes utilizar diferentes tipos y de diferentes animales como puede ser pollo, cordero, vaca, ternera, etc... Añades unos ajos, una cebolla en cuartos, vinagre para sacar toda la esencia de los huesos, sal marina y unos granos de pimienta.

Pones los huesos en la olla y el resto de ingredientes, cubres con agua y pones a cocer a fuego lento durante 4 horas aproximadamente. Guardas en el frigorífico y congelas si es necesario para mantenerlo más tiempo.

Puedes tomarlo directamente o utilizarlo para hacer sopas o salsas.

Es muy rico en vitaminas y minerales, también proporciona grandes cantidades de aminoácidos, como son glicina y prolina. Estos son los aminoácidos más importantes para sanar heridas tanto a nivel de la piel como heridas en la barrera de la mucosa intestinal.

TOP 10 ALIMENTOS PARA MEJORAR TU SALUD DIGESTIVA.

02

Col morada o Lombarda ,

Regenera tu Intestino y Mejora la Inflamación.



Todas la familia de coles como son, las coles de bruselas, berza, nabos, coliflor, lombardas... deberían tomarse todas las semanas y en todas las etapas de la vida ya que contienen cantidades importantes de ácido fólico.

La col Lombarda a su vez, es rica en el aminoácido L-Glutamina que es uno de los nutrientes más importantes, que repara y regenera el recubrimiento intestinal y alivia la inflamación. Igualmente es un antiácido natural ideal para los tratamientos de úlceras de estomago, de duodeno o para la colitis ulcerosa. Se puede comer al vapor , en forma de zumo o bien fermentada.

03

Vegetales fermentados, Bacterias con las que vas a repoblar tu Microbiota



Los vegetales fermentados contienen gran cantidad de bacterias benéficas, ideales para alimentar la microbiota, son potentes desintoxicantes y tienen un alto nivel de antioxidantes para una buena salud digestiva.

Puedes fermentar en casa tus propios vegetales de una forma sencilla o bien comprar chucrut preparado (col fermentada) o Kimchi (platillo coreano de vegetales fermentados con ajo, cebolletas y otras especias), hay que tener cuidado y mirar los ingredientes, cuanto menos ingredientes tengan mejor y a ser posible que sean orgánicos.

Si vas a incluir los vegetales fermentados , comienza poco a poco hasta que tu sistema digestivo se vaya acostumbrando.

En nuestra tienda puedes encontrar algunos fermentos fundamentales para una buena salud digestiva. FERMENTOS

TOP 10 ALIMENTOS PARA MEJORAR TU SALUD DIGESTIVA.

04

Peptinas



Las peptinas son fibras que están formadas por diferentes compuestos que generan mucha diversidad bacteriana y que alimentan a diferentes tipos de bacterias.

Los alimentos ricos en peptinas son las Zanahorias cocidas y la compota de manzana.

05

Almidón resistente

El almidón resistente son fibras fermentables que fermentan totalmente en el intestino y que producen un ácido graso de cadena corta, el butirato. El butirato es el alimento favorito de las células del colon. Tiene propiedades antiinflamatorias, anticancerígenas, y fortalece el sistema inmune, eleva el metabolismo y mejora la sensibilidad a la insulina.

-El almidón resistente, lo encontramos en cualquier alimento con almidón como patata, boniato, arroz, legumbres... que lo cocinamos, posteriormente lo dejamos enfriar en el frigorífico, en éste proceso el almidón se gelatiniza y se retrograda cambiando su estructura para que sea resistente a nuestras enzimas digestivas y para que posteriormente pase a ser alimento para nuestras bacterias. A la hora de consumirlo se recalienta a temperaturas no muy altas y tenemos un alimento ideal para alimentar nuestra microbiota de manera saludable.

-Fécula de patata es igualmente almidón resistente que la puedes utilizar como espesante o bien tomar una cucharada de fécula en un vaso de agua.

TOP 10 ALIMENTOS PARA MEJORAR TU SALUD DIGESTIVA.

06

Grasas de calidad



Durante años nos han hecho creer que el consumo de grasas está relacionado con problemas cardiovasculares. La población en general lo tiene muy arraigado, pero numerosos estudios nos indican que esto es falso.

El consumo de grasas mejora tu sistema inmune, de echo el 50% de la leche materna es grasa saturada y previene de muchas enfermedades en los meses de lactancia y a posteriori a nivel de microbiota.

Tu cerebro es principalmente grasa saturada.

Es verdad que hay que distinguir entre grasas de calidad y las que no lo son, como las grasas trans o hidrogenadas, con las que se elaboran los productos procesados, la mayoría de aceites vegetales, etc..

Seguidamente te indico grasas que puedes tomar con total tranquilidad y te diría que por obligación, pero eso lo decides tu mismo.

El aceite de Oliva Virgen Extra .- Tómalo en crudo, añadiendo a las ensaladas y a cualquier otra receta.

- Actúa como protector frente al exceso de ácidos en el estómago.
- Regula el PH del organismo, debido a la mejor absorción del calcio y del magnesio.
- Previene el estreñimiento.
- Mejora la digestión de los nutrientes y evita digestiones lentas.



Aceite de Coco.- Son ácidos grasos o triglicéridos de cadena media que nunca se acumulan en forma de grasa adiposa, ya que se van directos a la mitocondria. Entre sus múltiples beneficios que podemos enumerar:

- Ayuda en la digestión
 - En el tratamiento de candidas
 - Ayuda en la prevención de enfermedades del Hígado
 - Riñón- disuelve los cálculos renales
- Mas info: Aceite de Coco



TOP 10 ALIMENTOS PARA MEJORAR TU SALUD DIGESTIVA.

06

Grasas de calidad

Mantequilla de calidad.- Elaborada con leche cruda proveniente de vacas alimentadas con pasto. Al contrario de lo que nos han dicho sobre la Mantequilla y su mala fama, elimina la Margarina de tu dieta y sustituye por una buena Mantequilla orgánica. Otra opción muy saludable y con un sabor exquisito es el Ghee ó mantequilla clarificada.



Aguacates.- Uno de sus muchos beneficios es que cuida las mucosas digestivas. Tiene propiedades suavizantes y alivia los dolores producidos por la gastritis, úlceras digestivas y acidez estomacal.

Hay que tener cuidado ya que puede resultar muy pesado si nos excedemos en su consumo.



Frutos Secos en general y Nueces de Macadamia en particular.- Crudas, son las nueces más potentes, que contienen una amplia variedad de nutrientes esenciales, incluyendo altas cantidades de vitamina B1, magnesio, manganeso y grasa mono-insaturada saludable.

En resumen una dieta baja en grasas es antinatural.

TOP 10 ALIMENTOS PARA MEJORAR TU SALUD DIGESTIVA.

07

Infusión de semillas de lino



La infusión de semillas de lino tiene un alto contenido en grasas Omega 3, fibra soluble y lignanos que tienen un efecto lubricante y son antiinflamatorios.

Elaboración:

Para hacer ésta infusión hierva un litro de agua y añada una cucharada de semillas de lino, dejás reposar toda la noche y cuando quieras tomarlo , cueles las semillas, lo puedes tomar en frío o caliente.

08

Semillas de chia



Las semillas de chia son antiinflamatorias y alivian las molestias gastrointestinales. Son muy fáciles de utilizar y puedes preparar recetas de batidos, zumos, yogures, etc...

Lo ideal es mezclarlas con líquido y dejar que actúen. Adquieren una textura gelatinosa ideal para nuestro sistema digestivo.

TOP 10 ALIMENTOS PARA MEJORAR TU SALUD DIGESTIVA.

09

Té Verde



Hay muchas infusiones que se pueden tomar para mejorar nuestra salud digestiva pero el té verde te va a ayudar a mantener o mejorar otros aspectos de tu salud.

-En éste estudio se concluye que con el consumo regular de té verde, se reduce la posibilidad de tener un cáncer de estómago, esófago y colorrectal en un 17%.

-Reduce los triglicéridos en la sangre.

-Reduce los picos de azúcar y por consiguiente, te ayuda en el control de peso

Se entiende por consumo regular, beber té verde por lo menos tres veces a la semana durante más de seis meses. Si se aumenta la cantidad las mejoras son mayores.

10

Hidratación



Por último y no por ello menos importante porque tiene que ver con los desordenes digestivos es la deshidratación.

Por supuesto no consumas bebidas azucaradas, zumos, bebidas energéticas, etc. Todas están llenas de azúcar y por consiguiente su consumo te hará más mal que bien.

La mejor bebida es el agua a la que puedes añadir zumo de limón para hacerla mas apetecible y a su vez te podrás beneficiar de sus propiedades.

Para terminar , un consejo que aunque pueda parecer un poco extremo a mucha gente, tu cuerpo te lo va a agradecer. Practica el Ayuno y obtendrás grandes beneficios.

Muchas veces,

“EL MEJOR ALIMENTO PARA COMBATIR UNA ENFERMEDAD ES NINGUNO”.



En resumen, tenemos que ser conscientes que la alimentación es una de las partes fundamentales de una buena salud.

“ Somos lo que comemos”

Sin olvidar,

Nuestros hábitos de vida, el entorno donde vivimos, la gestión de las emociones, el estrés, la calidad del sueño, evitar el sedentarismo y como somos seres sociales , mantener, mejorar y nutrir las relaciones, hará que mejoremos nuestra salud en general.

En Herbolario Larrea tenemos Complementos Alimenticios para solucionar sus problemas digestivos en particular y para su salud en general.

Una sección de Nutriterapia con alimentos para que disfrutes de una dieta 100% saludable sin renunciar a tus pequeños antojos.

Visita nuestra tienda online y descubre los mejores complementos así como la mejor información sobre problemas digestivos que encontrarás en nuestro blog.

[IR A LA TIENDA ONLINE](#)

Por último, esperamos que ésta guía haya sido de gran ayuda para ti y para los tuyos y que pronto recuperes tu salud digestiva, para poder disfrutar de tu día a día, sin esos problemas que tanto te incomodan.

Muchas gracias por tu tiempo.

Un abrazo

El equipo de Herbolario Larrea

