



La salud de su intestino juega un papel fundamental en su bienestar general y, a menudo, se pasa por alto como un contribuyente a las enfermedades y dolencias. Su salud intestinal puede influir en todo, desde la función inmunológica hasta los trastornos psiquiátricos, las enfermedades autoinmunes, la obesidad, las enfermedades crónicas y más. Quizás se pregunte, ¿cómo es que el intestino es tan poderoso para influir en la salud? Su microbioma intestinal alberga trillones de microorganismos que trabajan juntos para mantener la homeostasis (equilibrio perfecto) en su tracto gastrointestinal (GI). Alterar este equilibrio, a menudo llamado disbiosis, puede conducir a varios problemas y afecciones. Además, su intestino y cerebro tienen una línea directa para la comunicación de ida y vuelta, conocida como el eje intestino-cerebro, lo que afecta su salud mental y física. En esta lección, los autores explorarán la importancia de mantener un intestino sano, los factores que pueden afectar la salud intestinal y cómo mejorar su salud intestinal a través de la dieta y otros comportamientos de salud.

El microbioma intestinal

En primer lugar, debe entender mejor su microbiota intestinal para entender la salud intestinal. Usted tiene trillones de microbios viviendo en su cuerpo en cualquier momento, lo que equivale aproximadamente al mismo número de células humanas. Estos microbios

generalmente viven en armonía con usted y, a menudo, brindan un apoyo beneficioso, pero a veces pueden ser dañinos. La mayor concentración de microbios se encuentra en el intestino. Nuestro tracto gastrointestinal tiene una superficie tan grande como una cancha de tenis.

La microbiota intestinal tiene varias funciones críticas. Ayuda a mantener un sistema inmunológico saludable, metaboliza la fibra dietética no digerida, produce nutrientes esenciales (como ácidos grasos de cadena corta, vitaminas y aminoácidos) y comunica y controla su sistema nervioso a través del eje intestino-cerebro.

La salud intestinal comienza a una edad temprana

La microbiota intestinal se adquiere en el útero con el líquido amniótico y se adquieren microbios adicionales al nacer. La microbiota se desarrolla rápidamente durante la primera infancia, estableciéndose plenamente en los primeros 1,000 días de vida. La diversidad de la microbiota permanece relativamente estable durante la edad adulta y puede disminuir durante la edad adulta más avanzada. Numerosos factores pueden afectar a su microbiota intestinal a lo largo de su vida, algunos de los cuales puede controlar y otros no. Estos factores incluyen, pero no se limitan a:

- Método de parto al nacer (vaginal versus cesárea)

- Amamantado o alimentado con fórmula durante la infancia
- Dieta
- Estrés
- Medicamentos (particularmente el uso de antibióticos)
- Genética
- Enfermedades y dolencias
- Entornos
- Edad

Una vez establecida la microbiota intestinal, permanecerá relativamente igual hasta la edad adulta si no hay cambios significativos en la salud, los comportamientos dietéticos, el estrés u otros factores que influyan. Es importante centrarse en los factores que puede controlar, específicamente los factores de su dieta y estilo de vida, para apoyar una microbiota intestinal saludable durante todas las etapas de la vida.

La fibra y la salud intestinal van de la mano

Cuando piense en mejorar su salud intestinal, la fibra debe ser su primera consideración. La fibra dietética se encuentra en las plantas que consume. Las dietas occidentales tradicionales se han asociado con tasas más altas de enfermedades crónicas y un mayor riesgo de enfermedades de salud mental en comparación con una dieta mediterránea. La dieta occidental tradicional incluye más alimentos procesados y carbohidratos simples. Por el contrario, la dieta mediterránea incluye una mayor ingesta de frutas, verduras, legumbres, nueces y semillas, y granos integrales, todos los cuales tienen fibra, antioxidantes y otros nutrientes importantes. La dieta occidental tradicional es mucho más baja en fibra que la dieta mediterránea. No es de extrañar que el consumo promedio de fibra de los adultos estadounidenses esté muy por debajo de la ingesta recomendada, con una ingesta promedio de aproximadamente 10 a 15 gramos de fibra por día.

¿Sabe cuánta fibra consume diariamente?

El 90% de las mujeres y el 97% de los hombres no cumplen con la ingesta recomendada de fibra dietética.

¿Por qué es tan importante la fibra? Se ha demostrado que la fibra dietética reduce la obesidad, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer y regula el azúcar en la sangre. La fibra también es un carbohidrato no digerible necesario para que la microbiota intestinal sobreviva y prospere.

Tabla 1: Recomendaciones dietéticas diarias

EDAD	HOMBRE	MUJER
2-3 años	14 gramos	14 gramos
4-8 años	17 gramos	20 gramos
9-13 años	25 gramos	22 gramos
14-18 años	31 gramos	25 gramos
19-30 años	34 gramos	28 gramos
31-50 años	31 gramos	25 gramos
51+ años	28 gramos	22 gramos

Las recomendaciones dietéticas son de 14 gramos por cada 1000 calorías consumidas.

Fuente: Pautas dietéticas para estadounidenses 2020-2025

Tabla 2: Alimentos ricos en fibra

FRUTAS	GRAMOS DE FIBRA
Frambuesas (1 taza)	8.0
Moras (1 taza)	7.6
Pera (1 mediana)	5.5
Manzana (1 mediana)	4.5
Arándanos azules (1 taza)	3.6
VERDURAS	GRAMOS DE FIBRA
Aguacate (1 taza en cubos)	10
Brócoli, cocido (1 taza picado)	5.1
Hojas de nabo, cocidas (1 taza picada)	5.0
Col rizada, cocida (1 taza picada)	4.0
Coles de Bruselas, cocidas (1 taza picadas)	4.1
GRANOS	GRAMOS DE FIBRA
Palomitas de maíz (3 tazas reventadas)	3.5
Bulgur, cocido (1 taza)	8.2
Cebada perlada, cocida (1 taza)	6.0
Quinoa, cocida (1 taza)	5.2
Avena, cocida (1 taza)	4.0

LEGUMBRES	GRAMOS DE FIBRA
Frijoles blancos, cocidos (1 taza)	19.1
Frijoles pintos, cocidos (1 taza)	15.4
Frijoles negros, cocidos (1 taza)	15.0
Lentejas, cocidas (1 taza)	15.6
Garbanzos, cocidos (1 taza)	12.5
NUECES Y SEMILLAS	GRAMOS DE FIBRA
Semillas de chía (1 oz)	9.8
Semillas de lino (1 oz)	6.6
Almendras (1 oz)	3.5
Pistachos (1 oz)	3.0
Girasol (1 oz)	2.4

Fuente: USDA FoodData Central

Probióticos

Los probióticos son microorganismos vivos que se encuentran en alimentos y bebidas fermentados. Los alimentos fermentados han existido durante miles de años, pero en los últimos años han ganado popularidad debido a los posibles beneficios para la salud de los probióticos. En estos días, los probióticos se pueden encontrar en varios alimentos, bebidas y suplementos dietéticos. La popularidad de los alimentos fermentados ricos en probióticos se debe en parte a la investigación que ha demostrado que los probióticos pueden apoyar una función inmunológica saludable, apoyar un equilibrio saludable de microorganismos intestinales y usarse para la prevención o el tratamiento de ciertas enfermedades y dolencias.

Probióticos como suplementos

Es importante tener en cuenta que los probióticos que se venden como suplementos dietéticos no requieren la aprobación de la Administración de Alimentos y Medicamentos antes de venderlos, y ninguna regulación garantiza que los microorganismos aún estén vivos cuando los compre. Por lo tanto, como consumidor, es vital investigar y hablar con su proveedor de atención médica sobre los probióticos como suplemento dietético antes de consumirlos. Su proveedor de atención médica puede recetarle probióticos para ayudar a mantener un equilibrio saludable de la microbiota intestinal si está consumiendo un antibiótico. Los antibióticos se recetan para matar las bacterias dañinas que nos enferman, pero también matan las bacterias buenas.

La fermentación produce probióticos

La buena noticia es que varias fuentes de alimentos fermentados proporcionan probióticos para apoyar una buena salud intestinal. La fermentación puede ocurrir naturalmente cuando los microorganismos ya están presentes en el medio ambiente o pueden introducirse en los alimentos agregando un cultivo iniciador. Los alimentos que contienen probióticos son:

- Chucrut
- Masa madre
- Yogur
- Kimchi
- Kéfir
- Kombucha
- Tempeh
- Miso
- Natto

Se están realizando investigaciones para determinar las cepas de microorganismos que tienen el impacto más significativo en la salud y el efecto del procesamiento después de la fermentación, en el caso de que se hornee pan de masa madre. Los microorganismos que no están vivos, como los que se destruyen durante el procesamiento, no brindan los mismos beneficios que los microorganismos vivos y no se consideran probióticos.

Prebióticos

Alimentos para la salud intestinal

Puede pensar en los prebióticos como alimentos para un microbioma intestinal saludable. Es importante tener en cuenta que no todas las fibras dietéticas son prebióticos, pero todos los prebióticos son fibras dietéticas y pueden contarse para la ingesta dietética. Los prebióticos promueven el crecimiento de bacterias intestinales saludables y son cruciales para consumir en su dieta todos los días. Los alimentos que contienen prebióticos son:

- Frutas, incluyendo bananos, manzanas y arándanos azules
- Verduras, incluyendo espárragos, jícama, puerros, verduras de hoja verde y alcachofas
- Nueces
- Semillas
- Legumbres
- Frijoles
- Granos integrales, incluyendo el salvado
- Leche materna

Otras formas de prebióticos incluyen psyllium, almidón resistente, fructooligosacáridos (FOS) e inulina.

Tenga cuidado con los alimentos prebióticos manufacturados

Puede notar que las empresas de fabricación de alimentos también pueden promover que los alimentos y bebidas tengan un alto contenido de fibra o contengan prebióticos. Los productos típicos incluyen barras de desayuno, cereales, bocadillos y alternativas a los refrescos. Si bien estos alimentos proporcionan fibra dietética, sigue siendo importante revisar la etiqueta de información nutricional para ver si hay azúcar agregada, sodio y grasas saturadas. Los productos procesados suelen ser los culpables del exceso de azúcar agregada, sodio y grasas saturadas en la dieta. Los prebióticos generalmente son bien tolerados por el tracto gastrointestinal. Aún así, el consumo excesivo de prebióticos puede provocar gases, hinchazón, calambres abdominales y diarrea, así que consuma productos procesados con prebióticos agregados con moderación.

Otras claves para una buena salud intestinal

Coma menos azúcar y edulcorantes artificiales.

El consumo regular de azúcar y edulcorantes artificiales puede dañar la salud intestinal al promover la inflamación y alterar el equilibrio de las bacterias intestinales beneficiosas. En particular, el azúcar sirve como fuente de alimento para microorganismos dañinos que pueden superar a las bacterias beneficiosas y dominar el intestino. Consuma frutas naturales ricas en fibra para frenar esos antojos dulces y evite las bebidas endulzadas artificialmente o con azúcar.

Haga ejercicio regularmente. El ejercicio hace más que fortalecer los músculos y los huesos, también puede influir positivamente en la salud intestinal. Mover el cuerpo a diario puede ayudar a mejorar la diversidad de la microbiota intestinal, promover los movimientos intestinales regulares y ayudar a mejorar la digestión y la absorción de nutrientes. Es importante alcanzar al menos 150 minutos de actividad física moderada cada semana y entrenamiento de fuerza dos veces por semana. El ejercicio regular también favorece un peso saludable y reduce el riesgo de enfermedades crónicas.

No fume. Fumar cigarrillos es la principal causa de enfermedades prevenibles y muerte, pero es posible que no sepa que también altera su microbiota intestinal. Los compuestos químicos tóxicos en los cigarrillos pueden aumentar las bacterias dañinas y disminuir las bacterias beneficiosas. Fumar también puede empeorar los síntomas del síndrome del intestino irritable, la enfermedad de Crohn y la colitis ulcerosa.

Reduzca el estrés. Recuerde que su cerebro y su intestino están conectados. El estrés agudo y crónico puede ser perjudicial para su salud física y emocional. Cuando está estresado, puede experimentar cambios en la digestión, lo que resulta en dolor, estreñimiento o diarrea. El estrés crónico y la inflamación también pueden debilitar el revestimiento intestinal, lo que lleva a un “intestino permeable”, lo que altera el equilibrio de microorganismos en el intestino. Controlar el estrés a través de técnicas de relajación como la meditación, los ejercicios de respiración profunda, el yoga o la atención plena puede ayudar a su salud mental y proteger su salud intestinal.

Duerma lo suficiente. El sueño es imperativo para la salud en general. Es un momento en el que el cuerpo descansa, se recupera y se repara a sí mismo. Dormir lo suficiente puede ayudar a su sistema inmunológico a mantenerse fuerte, reducir el estrés y disminuir el riesgo de enfermedades crónicas. Un microbioma intestinal sano y equilibrado también se ha asociado con un buen sueño. Los adultos deben aspirar a dormir de 7 a 9 horas de calidad todas las noches. Establezca una rutina constante a la hora de acostarse, apague los dispositivos electrónicos 30 minutos antes de dormir, limite el alcohol y la cafeína y tenga un ambiente cómodo para dormir bien por la noche.

Conclusión

El microbioma intestinal juega un papel crucial en la digestión, la inmunidad, las enfermedades crónicas y la salud mental. La fibra es esencial para la salud intestinal, pero la mayoría de las personas no consumen lo suficiente. Los probióticos son microorganismos vivos en alimentos y bebidas fermentados que apoyan la salud intestinal y general. Los prebióticos se encuentran en alimentos ricos en fibra como frutas, verduras y cereales integrales, y alimentan bacterias intestinales beneficiosas. Una dieta equilibrada y hábitos saludables pueden promover un microbioma intestinal próspero y el bienestar general.

Autores:

Chelsea Reinberg, MPH, RDN - *Agente de Nutrición, Seguridad Alimentaria y Salud, Condado de Johnson, Investigación y Extensión de K-State*

Priscilla Brenes, MPH, PhD. - *Profesora Asistente de Extensión y Especialista en Extensión Estatal, Departamento de Alimentos, Nutrición, Dietética y Salud*

Revisores:

Christina Holmes, MS, RD, LD - *Especialista en Extensión, Ciencias de la Familia y del Consumidor*

Bonnie Brewer, *Agente de Ciencias de la Familia y del Consumidor, Condado de Butler*

Kathleen Hoss-Cruz, PhD, MPH, RDN, *Instructora del Departamento de Alimentos, Nutrición, Dietética y Salud*

K-STATE

Research and Extension

Los nombres de marcas que aparecen en esta publicación son solo para fines de identificación del producto. No se pretende respaldar, ni se implica una crítica de productos similares que no se mencionan

Las publicaciones de la Universidad Estatal de Kansas están disponibles en:
bookstore.ksre.ksu.edu

La fecha indicada es la de publicación o la de la última revisión. El contenido de esta publicación puede reproducirse libremente con fines educativos. Todos los demás derechos reservados. En cada caso, dé crédito a Priscilla Brenes, MPH, Ph.D y Chelsea Reinberg, MPH, RDN, *Buena salud intestinal, Hoja Informativa*, Universidad Estatal de Kansas, julio de 2025.

Estación Experimental Agrícola de la Universidad Estatal de Kansas y Servicio de Extensión Cooperativa

La Investigación y Extensión de Kansas es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Emitido en apoyo del Trabajo de Extensión Cooperativa, Leyes del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de EE. UU., el Director de Investigación y Extensión del Estado de Kansas, la Universidad Estatal de Kansas, los Consejos de Extensión del Condado, los Distritos de Extensión.