

EL FUTURO ES HUMANO

PLAN NACIONAL

Multimodal 2025

Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Alegría + Aprendizaje

29



EL FUTURO ES HUMANO

Comunidad Nacional de conocimiento en

Nutrición y Alimentación Saludable

Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Paciencia + Amor + Aprendizaje



Positiva Prevención



Hacienda

SESIÓN 4:

LA RELACIÓN ENTRE LA MICROBIOTA INTESTINAL Y LA SALUD Y CÓMO LA ALIMENTACIÓN PUEDE INFLUIR EN EL EQUILIBRIO DE LOS MICROORGANISMOS INTESTINALES



MIREYA DELGADILLO SANCHEZ

COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO EN NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE

 Mireya.delgadillosanchez@gmail.com

 3118121655

- NUTRICIONISTA DIETISTA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA.
- MAGISTER EN ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN CON ÉNFASIS EN PLANEACIÓN, ADMINISTRACIÓN Y EVALUACIÓN DE PROGRAMAS DE LA PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA.
- POSGRADOS EN PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS Y TECNOLOGÍA DE CEREALES DE LA PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA.
- DIPLOMADO EN PLANEACIÓN EDUCATIVA.
- DIPLOMADO EN RIESGO BIOLÓGICO.



Ruta de conocimiento



EVALUÉMONOS



Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Gratitud + Ética y sostenibilidad

“No hay mayor riqueza que un
cuerpo sano.
¿Te animas a tener una alimentación
saludable?”

Mireya Delgadillo S.

CONTENIDO

01



Que es la microbiota.

02



Que tiene que ver la microbiota con la alimentación.

03



Cual es le papel de la microbiota en el intestino intestino.

04



Relación entre cerebro e intestino.

05



Recomendaciones específicas.

06



Evaluación.



OBJETIVOS

01

Definir que es la microbiota.

02

Identificar el papel de la alimentación y su relación con la microbiota.

03

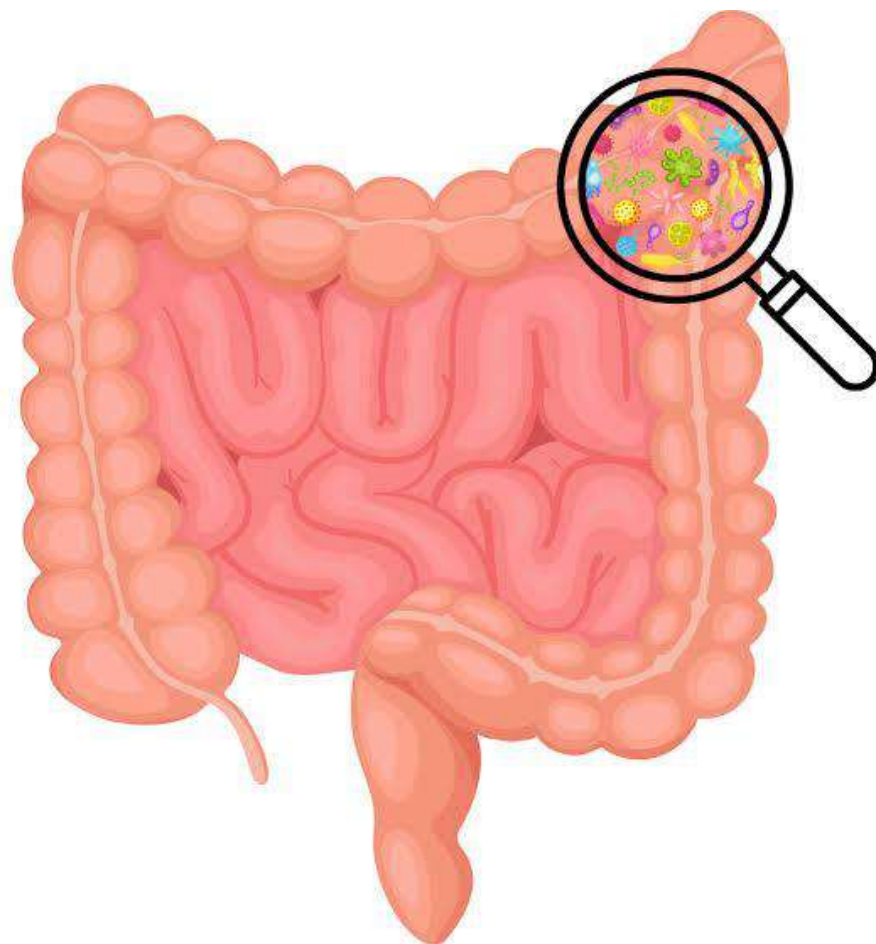
Dar recomendaciones específicas para mantener el equilibrio entre el alimento y la microbiota.

MICROBIOTA

Se denomina microbiota intestinal, flora bacteriana o flora intestinal al conjunto de microorganismos que viven en el intestino, en una relación de simbiosis tanto de tipo comensal como de mutualismo. Este conjunto forma parte de la microbiota normal.



Veámosla.



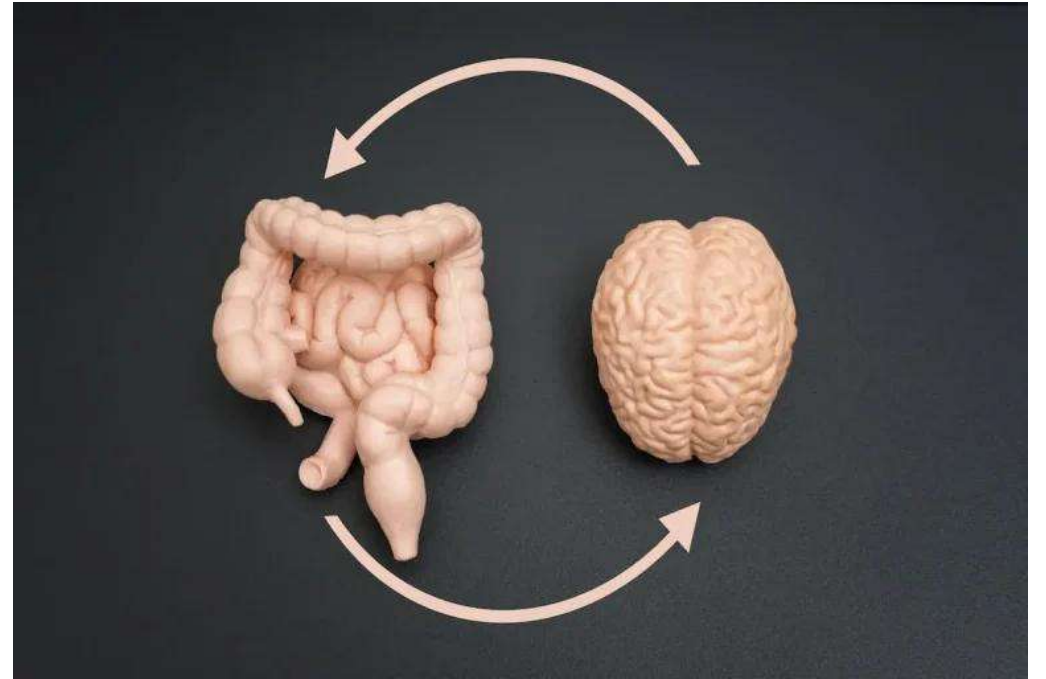
Cómo actúa?



La microbiota intestinal ejerce un papel clave en el proceso digestivo y la regulación metabólica. Parte de los alimentos no se degradan completamente por enzimas humanas, y los residuos que no se absorben llegan al colon donde hay alta densidad de microorganismos con recursos metabólicos adicionales.

Relación Cerebro-Intestino

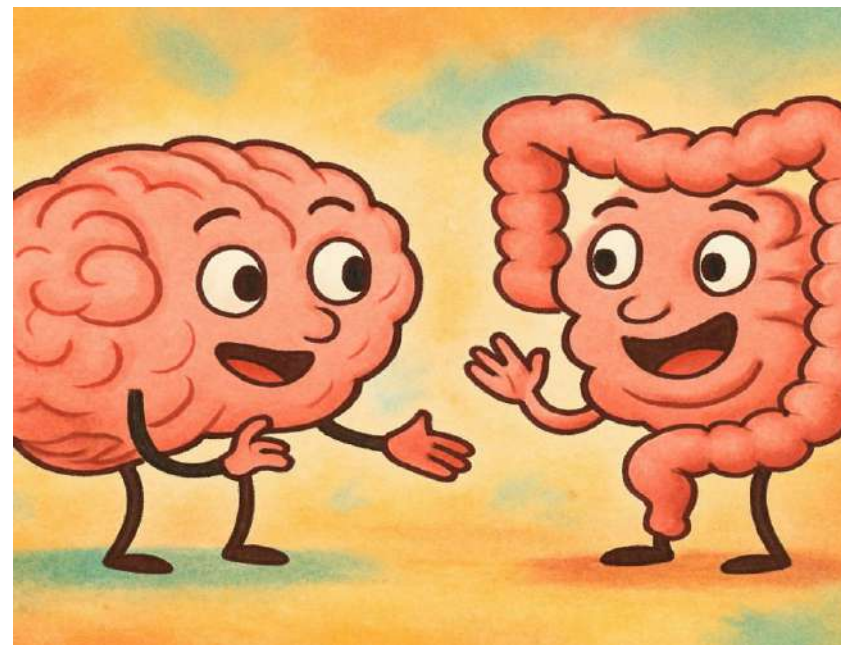
La comunicación bidireccional entre el intestino y el cerebro se basa en la conexión de redes endocrinas, inmunitarias y neurales que sirven de canal conductor para transportar la información sobre el estado de las funciones de diversos órganos y el estado de salud.



"el segundo cerebro".

Ese cerebro "independiente" en nuestras entrañas y su compleja comunidad microbiana influyen en nuestro bienestar general.

Así que los médicos tienen cada vez más claro que la función de nuestro sistema digestivo va mucho más allá de simplemente procesar la comida que ingerimos. Es más, los médicos están investigando si se podría usar para el tratamiento de enfermedades mentales o del sistema inmunológico.



Aquí veremos algunos datos sorprendentes sobre nuestro "segundo cerebro":



1. Un sistema nervioso autónomo

"A diferencia de cualquier otro órgano de nuestro cuerpo, nuestro intestino puede funcionar solo. Tiene su propia autonomía para tomar decisiones, no necesita que el cerebro le diga qué hacer".

Dra, Rossi

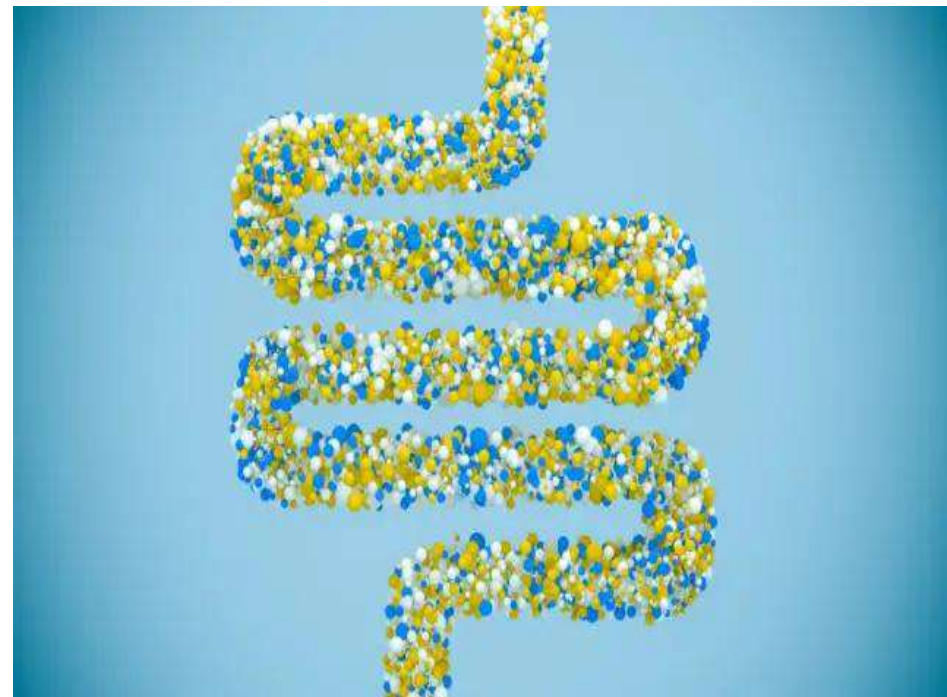
2. El 70% de las células de nuestro sistema inmune vive en el intestino

Si tenemos problemas intestinales es muy probable que seamos más vulnerables ante enfermedades comunes como una gripe, por ejemplo.



3. El 50% de las heces son bacterias.

No son solo restos de comida, alrededor de la mitad de nuestras heces fecales son bacterias.



4. Cuanto más diversificada la dieta, más diversa la microbiota.

Una dieta variada ayuda. Distintos microbios prosperan con distintos alimentos y por eso el microbioma intestinal mejora con una dieta variada y saludable.

Por otro lado, las personas que siempre comen lo mismo tienen un microbioma más pobre.



5. El intestino está ligado a los niveles de estrés y al estado de ánimo.

Es interesante también pensar que la mayoría de la **serotonina** del cuerpo, se estima que en torno al 80% o 90%, se encuentra en el tracto gastrointestinal.

La serotonina es un **neurotransmisor** que afecta a muchas funciones corporales, como el peristaltismo intestinal. También está asociada a muchos trastornos psiquiátricos. Su concentración puede verse reducida por el estrés e influye en el estado de ánimo, la ansiedad y la felicidad.



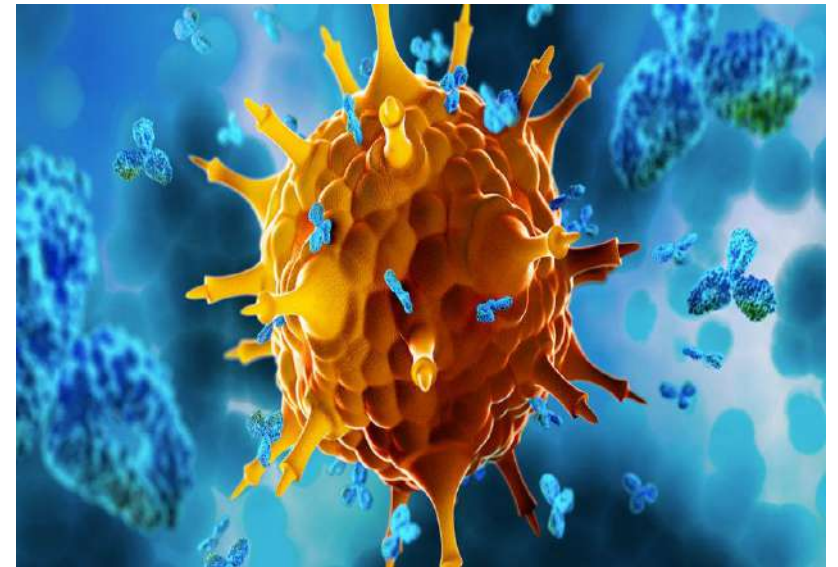
6. Si te da miedo un alimento, sentirás que te hace daño.

Hay mucha gente que cree, a veces por una moda pasajera, que el gluten o la lactosa les va a hacer daño, sin que tengan realmente una alergia o una intolerancia o que si comen verduras u hortalizas crudas se van a enfermar.



Enfermedades asociadas a disbiosis intestinal:

La disbiosis de la microbiota intestinal se ha asociado a una lista amplia de enfermedades, inflamatorias, autoinmunes metabólicas y neoplásicas, y con algunos trastornos de la conducta. Existen estudios sobre la relación microbiota-enfermedad para más de 300 enfermedades.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Nutrientes.



PROTEINAS



CARBOHIDRATOS



HORTALIZAS Y VERDURAS.



VITAMINAS Y MINERALES

PROBIOTICOS

Los probióticos son microorganismos vivos específicos, generalmente bacterias o levaduras, que favorecen la digestión de alimentos o alivian síntomas de ciertas enfermedades. Se encuentran naturalmente en alimentos fermentados como el yogur y el chucrut.

Alternativamente, prueba a utilizar algunos de los mejores **alimentos probióticos naturales** en tus recetas favoritas para añadir un poco más de sabor y variedad a tu menú semanal.



PREBIOTICOS

Los prebióticos son partes de los alimentos que el cuerpo no digiere, pero que los microorganismos pueden usar. Pueden provocar la proliferación de gérmenes "buenos" en el intestino. Están principalmente en alimentos ricos en fibra.



CONCLUSIONES

Tú puedes mejorar tu salud digestiva y tu microbioma intestinal

Según Megan Rossi estas son algunas acciones que puedes tomar para mejorar tu salud intestinal:

- Seguir una dieta variada para diversificar el microbioma intestinal
- Bajar el nivel de estrés, haciendo meditación, relajación, *mindfulness* o yoga

- Si ya tienes síntomas de algún problema intestinal es mejor evitar el alcohol, la cafeína y las comidas picantes porque pueden exacerbarlos.
- Trata de dormir mejor: un estudio demostró que si cambias o interrumpes el reloj biológico alterando tus patrones de sueño, también interrumpes el de los microbios de tu intestino, y lo que quieres más bien es mimarlos.

DIETA VARIADA.



PROTEINAS



CARBOHIDRATOS



HORTALIZAS Y VERDURAS.



VITAMINAS Y MINERALES

RECUERDEN

- **Mantener la microbiota adecuadamente, trae beneficios como**
- Mejora de la salud digestiva
- Reducción de la depresión
- Mejora de la salud cardiaca
- Aumento de la inmunidad



Ejercítate ojalá al aire libre.



Duerme bien.



Come feliz y saludablemente



BIBLIOGRAFÍA

- <https://www.csic.es/es/actualidad-del-csic/la-conexion-entre-el-intestino-y-el-cerebro-puede-proteger-la-salud-mental>
- <https://www.bbc.com/mundo/noticias-45640966>
- Axe, J. (2023, 9 febrero). 17 Probiotic foods for better gut health. Dr. Axe. Recuperado 4 de septiembre de 2023, de <https://draxe.com/nutrition/probiotic-foods/>
- <https://vilardelldigest.com/blog/alimentos-probioticos-naturales/>





PREGUNTAS

EVALUÉMONOS



Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Gratitud + Ética y sostenibilidad

Recuerda que POSITIVA tiene para ti:



<https://posipedia.com.co/>



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAS



Guías



Mailings



Videos



¿Quieres profundizar tus conocimientos y potenciar tus competencias en SST?

¡Capacítate y fortalece la seguridad de tu empresa!

CURSOS

**VIRTUALES SG-SST
DE 50 Y 20 HORAS**

Escanea e insíbete



Para trabajadores de todas las empresas, áreas y sectores.

¡TE ESPERAMOS!



Conoce cómo

descargar los certificados de las acciones educativas

01



02





Consulta tu certificado

Descarga el certificado y/o constancia de participación a las acciones educativas Positiva.

Para iniciar el proceso de descarga debes ingresar tu número de documento (sin espacios, puntos y comas) y luego dar clic en el botón "Consultar."

Tipo de identificación
Escoge tu tipo de identificación

Número de documento

Consultar

03





Consultar certificados

Datos del Usuario

Documento:

Nombre:

Total horas: 200

No.	Acción educativa	Fecha de Certificación	Duración en Horas	Modalidad	Descarga
1	CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL COMO ENTRENADOR LÍDERO NIVEL 1	2023-06-14	8	PRESENCIAL	
2	CONGRESO TECNICO EN PROMOCION Y PREVENCIÓN EN 2024 BOGOTÁ HAS POSITIVA	2024-01-16	8	PRESENCIAL	
3	CURSO VIRTUAL DE 20 HORAS ACTIVACIÓN DEL PROCESO EDUCATIVO VIRTUAL DE 20 HORAS 2023	2024-04-01	20	VIRTUAL	
4	CURSO VIRTUAL DE 10 HORAS SISTEMA DE GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	2023-09-03	10	VIRTUAL	

Paso 1:
Escanea el código QR

Paso 2:
Selecciona el **tipo de documento** y escribe el **número**, una vez diligenciados da clic en consultar.

Paso 3:
Encontrarás tu historial académico y podrás generar la descarga de tu certificado en el icono