



ILAGINE

INSTITUTO LATINOAMERICANO DE GINECOLOGÍA

EXPERTOS EN MICROBIOTA

Guía nutricional para recuperar tu microbiota vaginal e intestinal.

¿Por qué es importante mejorar tu nutrición?

¿Qué papel juega la nutrición en tu microbiota?

Hay cuatro pilares que sustentan una microbiota intestinal saludable

- 1 El buen descanso (dormir de 6 a 8 horas).
- 2 La actividad física.
- 3 El estado emocional.
- 4 La nutrición.

Cada uno de estos pilares se interrelaciona y la manera en que tratamos a uno repercutirá en los otros. Hoy profundizaremos en el pilar de la nutrición, pilar que es capaz de cambiar día a día a tu microbiota:

Una microbiota intestinal saludable se caracteriza por una comunidad diversa y equilibrada de microorganismos que realizan funciones vitales para ti. Los componentes dietéticos están entre los factores más importantes que influyen en la composición y función de tu microbiota.

- **Fibras dietéticas (Prebióticos):** Son sustancias de los alimentos que nosotras no podemos digerir, pero sí nuestros microorganismos. De su fermentación nuestra microbiota obtiene energía y grandes nutrientes (ácidos grasos de cadena corta) que las dirigirán a tus células y sangre. Alimentos que te brindan este tipo de fibra son los tubérculos cocidos y fríos, el ajo, la cebolla, la alcachofa, los espárragos, el plátano verde, etc.
- **Polifenoles:** Son sustancias que favorecen el crecimiento de microorganismos buenos como *Lactobacillus*, *Bifidobacterias* y *Akkermansia muciniphila*. Los encontrarás en el cacao, arándanos, kiwi, etc.
- **Probióticos:** Son microorganismos benéficos que ingresan directamente a nuestro cuerpo a través de pastillas o jarabes, pero también a través de alimentos fermentados como tocosh, yogur, kéfir, chucrut, etc.
- **Omega 3:** Es un ácido graso poliinsaturado que fortalece tus neuronas, tus células intestinales y tu microbiota. Se encarga de nutrirla y de contribuir a la desinflamación de tu cuerpo. Se encuentra en los pescados oscuros, linaza o lino, chía, nueces, etc.
- **Vitaminas:** El complejo B, la vitamina D y C y muchas más se relacionan directamente con tu microbiota y contribuyen a fortalecerla y, por lo tanto, a mejorar tu sistema inmunológico. Las vitaminas viven en todas las verduras (pimiento, espinaca, zanahoria, col morada, etc.), frutas (fresas, aguaymantes, etc.) y el complejo B en todos los animales (huevo, pollo, pescado, etc.).

Una alimentación que contenga todos estos componentes dietéticos garantizará una microbiota saludable.

Sin embargo, hay alimentos que pueden debilitar a tu microbiota. Vamos a conocer un poco más de ellos a continuación.

ALIMENTOS QUE RETIRAR

ALIMENTOS A DISMINUIR EL CONSUMO

azúcar

No consumir azúcar (blanca, rubia o panela), ni miel, algarrobita, chancaca, néctares, siropes, azúcar de coco o fruto del monje.

Tampoco edulcorantes ni endulzantes artificiales (sacarina, sucralosa, aspartame) o naturales (Stevia).

El azúcar y derivados (endulzantes y edulcorantes) elevan la glucosa en la sangre. Cuando la glucosa está elevada en el torrente sanguíneo favorece al crecimiento de hongos (candidiasis), bacterias (vaginosis) e inflamación (infecciones, endometriosis, etc.).

gluten

No consumir trigo ni productos hechos con su harina blanca o integral (pan, galletas, tallarines, pastas, etc.).

Tampoco avena (al menos que sea libre de gluten), cebada, centeno ni sus harinas.

El gluten es una proteína vegetal de difícil asimilación y de estructura semejante a ciertos microorganismos. Cuando lo consumimos nuestro cuerpo se predispone a la inflamación crónica.

Aunque no tengan gluten retirar arroz y maíz amarillo.

Por elevar la glucosa en la sangre.

lácteos

No consumir lácteos, a excepción del yogur natural o griego, ya que es un probiótico.

Los lácteos (leche de vaca, mantequilla, queso) contienen sustancias proinflamatorias como la caseína. En esta etapa de reestablecer tu microbiota es necesario retirarlas.

El yogur (o kéfir) si bien proviene de un lácteo se transforman en un alimento nuevo, un fermentado. Por dicha razón se permite su consumo, pero con moderación (1/3 de vaso 1 vez al día en el desayuno o a media mañana interdiario).

proteínas

- Huevo de gallina o de codorniz (4 de codorniz equivalen a 1 de gallina).
- Pescados: Bonito, trucha, pejerrey, anchoveta, jurel (Perú). Sardinas, salmón.
- Pollo.
- Pavo.
- Pavita.
- Gallina.
- Vísceras (hígado de res).
- Yogur natural o griego (sólo contiene 2 ingredientes: leche y cultivos lácticos).**

carbohidratos

- Tubérculos: papa, camote, yuca, olluco, **tocosh** de papa, betarraga y sus derivados (harinas). Dar golpe de frío. 3 a 4 veces a la semana.
- Cereales: quinua, kiwicha o amaranto, cañihua y sus derivados (harinas). De 1 a 2 veces a la semana.
- Tarwi o chocho.
- Mote, choclo o maíz blanco peruano, maíz perla, canchita serrana. Una vez a la semana.
- Legumbres o menestras (cuando se comen sin arroz se vuelven carbohidratos): Lentejas, frejoles o porotos, p'allallas, etc. Unas 2 a 3 veces a la semana.
- Plátano verde.
- Zanahoria al vapor o cocida.

reguladores

- Frutas verdes como **plátano VERDE o macho.**
- Frutas bajas en fructosa: fresa, manzana.
- Frutas con cáscara y/o semilla comestible: arándanos, kiwi, aguaymantos, etc.
- Agua de Jamaica, agua de manzana.
- Todas las verduras (encurtidas, frescas, al vapor, salteadas): Ajo, cebolla, alcachofa, espárragos, apio, poro, espinaca, acelga, col, etc.
- Kion.**
- Cúrcuma.**
- Aloe vera.**
- Eucalipto.**
- Vinagre de manzana.**

grasas

- Oleaginosas:** aceitunas (verdes o botijas), palta.
- Frutos secos:** almendras, castañas, pecanas, nueces, etc., y sus derivados (leche de almendras, etc.)
- Semillas:** ajonjolí, chía, linaza, girasol, cacao, etc., y sus derivados (leche de ajonjolí, bebida de linaza, bebida de cacao, etc.)
- Aceites:** de **coco** y extra virgen de oliva (para dorar o a temperatura ambiente); ajonjolí, linaza o sacha inchi (para temperatura ambiente); **de orégano.**
- Manteca de cerdo (para dorar**

ALIMENTOS POR PRIORIZAR

carbohidratos

EJEMPLOS DE DESAYUNOS

Agua de Jamaica + Deditos de pollo salteados + 5 a 6 Aceitunas picadas + 3 a 5 Barritas de camote horneados (con el golpe de frío)

Bebida de quinua con cacao + 2 Huevos revueltos con espinaca, tomate y zanahoria fresca + Bol con manzana, fresas y nueces picadas

Bebida de linaza + 1 a 2 Tajadas de pan de plátano verde untadas con palta o aguacate + Almendras, chía, arándanos con yogur natural o griego

Leche de almendras o ajonjolí con cacao + Creps o arepas (libres de maíz y gluten) rellenos con 4 a 5 aceitunas verdes + 2 Huevos cocidos

EJEMPLOS DE ALMUERZOS

Pescado a la plancha + Salteado de verduras y semillas de ajonjolí (emplear al menos 4 verduras) + Guarnición de yucas cocidas y después salteadas en aceite de coco

Filete de cerdo al horno o a la parrilla + Quinua a la jardinera + Encurtidos de nabo, rabanito o pepinillo

EJEMPLOS DE CENAS

Pescado a la plancha + Salteado de verduras y semillas de ajonjolí (emplear al menos 4 verduras) + Guarnición de yucas cocidas y después salteadas en aceite de coco

Filete de cerdo al horno o a la parrilla + Quinua a la jardinera + Encurtidos de nabo, rabanito o pepinillo

EJEMPLOS DE MERIENDAS

Yogur natural o griego con fresas, coco rallado y almendras picadas.

Panqueque de manzana con harina de quinua, coco o almendras + Batido de leche de almendras o ajonjolí con cacao.

Brochetitas de manzanita, kiwi y arándanos cubiertos de semillas de ajonjolí.

Mazamorra de tocosh de papa con cáscara de piña y fresas.

TIPS NUTRICIONALES

¿Cómo consumo los siguientes alimentos?



Aceite de coco:

Alimento antibacteriano, antimicótico y antiviral.

Aconsejamos que consumas 3 cucharadas diarias (1 antes cada tiempo principal: desayuno, almuerzo y cena). Sin embargo, te aconsejamos iniciar con una dosis pequeña para favorecer la tolerancia a este aceite. Empieza con 1 cucharadita antes de tu desayuno, 1 vez al día. Y si con dicha dosis avanzas bien puedes aumentarla progresivamente hasta llegar a la indicada al inicio. Si con las 3 cucharadas diarias sintieses alguna incomodidad puedes mantenerte con la dosis que tu cuerpo tolere.

Aceite de orégano:

Alimento antibacteriano, antimicótico y antiviral.

Aconsejamos que consumas 5 gotas diarias diluidas en un poco de agua (en ayunas). Sin embargo, te aconsejamos iniciar con una dosis pequeña para favorecer la tolerancia a este aceite. Empieza con 1 a 2 gotas en ayunas. Y si con dicha dosis avanzas bien puedes aumentarla progresivamente hasta llegar a la indicada al inicio. Si con las 5 gotas diarias sintieses alguna incomodidad puedes mantenerte con la dosis que tu cuerpo tolere.

No consumir este aceite si estás embarazada



Tocosh:

Alimento que favorece el crecimiento de tus microorganismos benéficos.

Aconsejamos que consumas 2 cápsulas antes de cada tiempo principal (desayuno, almuerzo y cena). Sin embargo, puedes iniciar con 1 vez al día en ayunas y progresar poco a poco hasta las 3 tomas. Si con las 3 tomas diarias sintieses alguna incomodidad puedes mantenerte con 1 a 2 veces al día.



Cúrcuma:

Alimento que contribuye a la antiflamaración.

Aconsejamos que consumas 2 cápsulas antes de cada tiempo principal (desayuno, almuerzo y cena). Sin embargo, puedes iniciar con 1 vez al día antes de tu almuerzo y progresar poco a poco hasta las 3 tomas. Si con las 3 tomas diarias sintieses alguna incomodidad puedes mantenerte con 1 vez al día.

No consumir este producto si estás embarazada

Extracto de zanahoria:

Extracto con acción desintoxicante y desparasitante

Durante 5 días tomarás 5 vasos (250 ml cada vaso) de extracto de zanahoria. No puede realizarse en licuadora, es necesario emplear extractor. Aconsejamos NO tomar los 5 vasos en un mismo momento, sino a lo largo de todo el día. Pueden ser distribuidos 2 antes del desayuno (y después de tus alimentos multifuncionales), 1 a mediodía y 2 en la tarde. Este extracto tiene la función de desintoxicar tu cuerpo de las toxinas de los microorganismos patógenos y de ayudarte a expulsarlos a través de tus deposiciones (desparasitante). No te asustes si aparece cierta sintomatología como picazón, escozor, deposiciones líquidas o con moco, dolor de cabeza, irritabilidad, etc. Esto se llama crisis curativa.

Esta crisis curativa dura unos días y luego desaparece. Si en algún momento dichos síntomas se vuelven muy intolerables suspende el extracto de zanahoria, no lo vuelvas a consumir hasta conversar con el Doctor en tu siguiente reevaluación.

No consumir este extracto si estás embarazada



Extracto de repollo o col:

Alimento que contribuye a la antiflamaración.

Al terminar tus 5 días de extracto de zanahoria continuará el extracto de col o repollo.



Durante 25 días tomarás 1 vaso (250 ml cada vaso) de extracto de col o repollo en ayunas (luego de tus alimentos funcionales). No puede realizarse en licuadora, es necesario emplear extractor. Este extracto tiene la función de desintoxicar tu cuerpo de las toxinas de los microorganismos patógenos y de ayudarte a expulsarlos a través de tus deposiciones (desparasitante). No te asustes si aparece cierta sintomatología como picazón, escozor, deposiciones líquidas o con moco, dolor de cabeza, irritabilidad, etc. Esto se llama crisis curativa.

Esta crisis curativa dura unos días y luego desaparece. Si en algún momento dichos síntomas se vuelven muy intolerables suspende el extracto de col, no lo vuelvas a consumir hasta conversar con el Doctor en tu siguiente reevaluación.

Si vienes con síntomas o un diagnóstico gastrointestinal de SIBO, colitis o síndrome de intestino irritable te aconsejamos no consumir este extracto. Si deseas consumirlo te aconsejamos consultar con la nutricionista en tus charlas gratuitas.

No consumir este extracto si estás embarazada

Agua de jamaica:

Bebida que contribuye a un índice glicémico bajo

Aconsejamos que tomes esta bebida a lo largo del día. Puedes servírtela en tu tomatodo para facilitar su consumo. Lo ideal es tomar mínimo de unos 800 ml a 1 litro diario. No beber agua de Jamaica si estás embarazada.



Vinagre de manzana:

Bebida que contribuye a un índice glicémico bajo

Aconsejamos que consumas el vinagre de manzana en ayunas, después de tus aceites de coco y orégano, o a media mañana (entre tu desayuno y almuerzo) 1 cucharada diluida en medio vaso de agua tibia.

No consumir si sufres de gastritis crónica o úlceras



Citrato de Magnesio:

Mineral que estabiliza el sistema nervioso y mejora el metabolismo de tu microbiota.

Aconsejamos que consumas el citrato de magnesio a las 6 pm ya que a esa hora contribuirá a la relajación de tu cuerpo y así podrás descansar mejor.

Vitamina D:

Vitamina que se comunica directamente con tu microbiota benéfica.

Aconsejamos que consumas el suplemento de vitamina DK con tus comidas (a la hora de tu almuerzo o cena), ya que son vitaminas que se absorben con alimentos ricos en grasas como aceites (de oliva, linaza, sacha inchi, etc.), palta, aceitunas, frutos secos o semillas.

Recuerda que alimentos ricos en vitamina D son los huevos (la yema principalmente), las vísceras (hígado de res, etc.) y los pescados oscuros (trucha, sardinas, salmón, etc.).

¡También el sol te brinda esta vitamina! Así que, siempre que el clima lo permita, procurara cubrirte de rayos de sol al menos por un momento.



Servido del Desayuno o Lonche



1/3 PARTE: FRUTAS ($\frac{1}{2}$ a 1 taza) Y/O GRASAS SALUDABLES ($\frac{1}{2}$ palta mediana, 5 a 6 aceitunas, 30 gramos de frutos secos o semillas)

1/3 PARTE: BUENAS PROTEÍNAS (2 a 3 huevos, $\frac{1}{3}$ de vaso de yogur natural o griego, 1 vaso o 1 taza bebidas vegetales)

1/3 PARTE: BUENOS CARBOHIDRATOS (creps, waffles, panqueques o arepas libres de gluten, maíz amarillo o arroz)

Servido del Almuerzo o Cena



1/3 PARTE: VERDURAS (frescas, al vapor, salteadas o encurtidas) Y GRASAS SALUDABLES (agregar un buen aliño de aceite de oliva extra virgen, linaza o sacha inchi + limón + sal)

1/3 PARTE: BUENAS PROTEÍNAS (a la olla, al horno, salteadas, sudadas, a la plancha, no fritas)

1/3 PARTE: BUENOS CARBOHIDRATOS (tubérculos, menestras, choclo o maíz blanco, mote, tarwi, zanahoria al vapor, betarraga, plátano verde)



LECHE DE ALMENDRAS CASERA

INGREDIENTES:

1 Taza de almendras peladas crudas sin sal ni aceite.
3 Tazas de agua.

PREPARACIÓN:

- Poner en remojo la taza de almendras durante toda la noche o un mínimo de 8 horas.
- Escurrimos las almendras del agua enjuagándolas bien con agua fresca y las agregamos a la licuadora añadiendo 3 tazas de agua.
- Licuamos durante unos 10 minutos alternando diferentes velocidades en la licuadora.
- Colamos la leche de almendras a través de un tamiz o colador en una jarra grande.
- Repetimos una o dos veces hasta que no haya ningún rastro de piel de almendra en la leche.



LECHE DE AJONJOLÍ

PREPARACIÓN:

- Se remoja por mínimo 24 horas $\frac{3}{4}$ de vaso de semillas de ajonjolí.
- Al día siguiente se cuela y se lava brevemente.
- A parte se hierve dos tazas (puede ser hasta 3) de agua con un trozo de canela y cuatro granos de anís.
- Con esta infusión se va licuando poco a poco el ajonjolí. En cada tanda se cuela el bagazo y se vuelve a licuar. Para reducir el amargor emplear más agua para la dilución.



PAN DE PLÁTANO VERDE

INGREDIENTES:

2 plátanos verdes.
4 huevos.
Pizca de sal al gusto.
1 cucharada de polvo de hornear (opcional).
Un chorrito de aceite de oliva.

PREPARACIÓN:

- Pelar el plátano, cortar en trozos.
- Colocar en la licuadora. Agregar huevos, el polvo de hornear y la sal.
- Licuar hasta que quede una crema líquida uniforme.
- Aceitar un molde rectangular, volcar la preparación, se puede espolvorear con semillas o frutos secos.
- Llevar a un horno precalentado a 180 - 200 ° alrededor de 20 minutos.
- Introducir un palillo. Si sale seco ya está listo, además va a estar dorado en la superficie y laterales.
- Dejar enfriar y desmoldar.



CACHANGUITAS POTENTES DE CAMOTE

INGREDIENTES:

1 Camote grande sancochado de 500 gramos.
Harina de quinua - 250 gramos.
Aceite de oliva – un chorrito.
Una cucharadita de sal.

PREPARACIÓN:

- Aplastar el camote con un tenedor hasta hacer un puré.
- Luego adicionar el chorro de aceite, la sal y la harina de quinua.
- Amasar muy bien toda la mezcla hasta que todo esté homogeneizado y parejo. La mezcla no requiere agua por la humedad del camote.
- Una vez obtenida la masa uniforme en la mesa de trabajo o en un tablero de madera coger una porción de ella y con un rodillo estirar la masa hasta que tenga un grosor de medio centímetro.
- Con un disco de corte o la parte superior de un vaso cortar la masa en círculos.
- Posteriormente calentar un grill (o sartén a fuego medio). Allí colocar los discos y que se cocinen a temperatura media unos 3 minutos aproximadamente.



BEBIDA DE LINAZA

PREPARACIÓN:

- Se realiza poniendo $\frac{1}{2}$ taza de las semillitas en 1 litro o $1\frac{1}{2}$ litro de agua hirviendo con canela y clavo.
- Lo llevamos a cocción unos 5 a máximo 10 minutos y verán que ya empieza a tomar la apariencia gomosa (la linaza principalmente).
- Pueden agregarle manzana verde en trozos, piña o cáscara de naranja para darle realce de sabor.



AGUA DE MANZANA

INGREDIENTES:

PARA UN LITRO:

¼ de Kg de manzana para agua.
Canela, clavo al gusto

PREPARACIÓN:

- Cortas las manzanas por la mitad o por cuartos.
- Hervir las manzanas en agua.
- Agregar canela y clavo.
- Hervir la preparación hasta que observemos que la manzana se deshace y apagar la cocina.
- Se cuela la preparación con cuidado de no quemarse.

Preguntas frecuentes

¿Cómo hago para no bajar de peso durante el tratamiento?

Hemos creado un material específico para esta pregunta. Revísela en tu Drive. ¡Esperamos te sirva mucho!

¿Qué proteínas o suplementos puedo consumir durante el tratamiento?

En el material adicional mencionamos los dos suplementos que puedes consumir. Aquí también te decimos:

- Creatina monohidratada al 100%.
- Proteína vegetal de tarwi o chocho.

Sin edulcorantes, saborizantes o preservantes añadidos.

¿Por cuánto tiempo tengo que comer así?

La microbiota es como un jardín que hay que reparar, cuidar, regar y alimentar cada día. Es un ecosistema vivo. Y así como un jardín toma tiempo en sanar y estar fuerte, así también tu microbiota. Por lo tanto, considera tu alimentación como un estilo de vida. Considera que después de cada reevaluación con el Doctor se irá conversando contigo (en tus charlas gratuitas o atención personalizada) qué alimentos puedes retomar según tus avances.

¿Hasta qué hora puedo comer?

Aconsejamos no comer muy tarde. Lo ideal es que tu última comida sea a las 6 pm. Tu microbiota ama comer con el sol, es decir, desde el amanecer hasta el atardecer.

¿Puedo practicar el ayuno intermitente?

¡Sí, por supuesto! Puedes iniciar con el de 12 horas sin comer, 12 horas comiendo. Luego puedes progresar al de 16/8 o 18/6 según tu ritmo de vida te lo permita.

¿Puedo tomar café o alcohol durante el tratamiento?

No. Ambos alimentos van a contribuir a que haya más alteración en tu microbiota.

Me hincho mucho y me lleno de gases con casi todo lo que como. ¿Qué debo hacer?

Es probable que tengas un desorden (disbiosis) en tu microbiota intestinal muy avanzado. Esto se llama sobrecrecimiento microbiano y lo hay de 3 tipos: Bacteriano (SIBO), fúngico (SIFO) y de arqueas (IMO).

A veces pueden ser 2 o 3 sobrecrecimientos al mismo tiempo. Y cuando esto pasa aconsejamos que tus alimentos sean bajos en FODMAP.

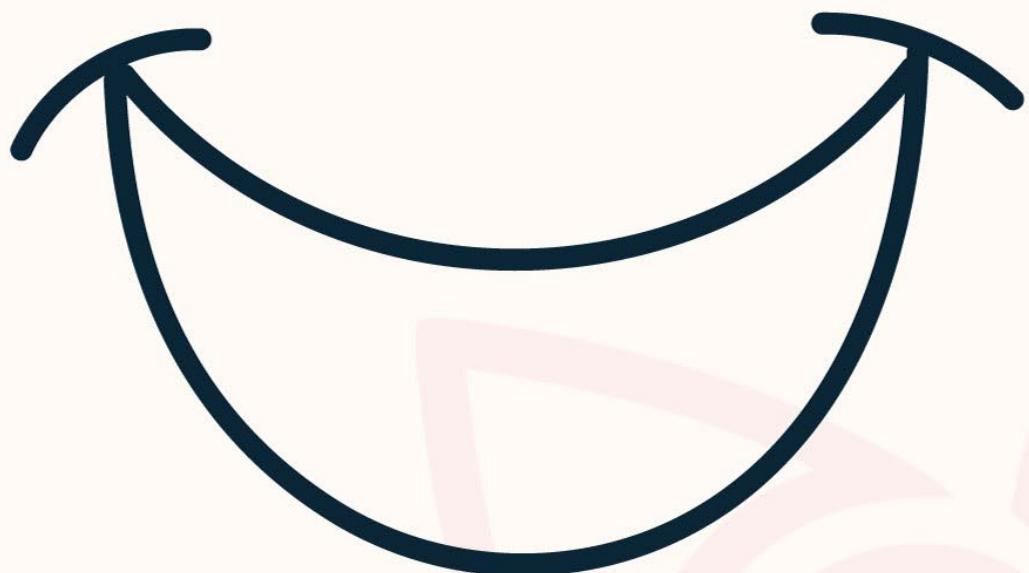
FODMAP significa oligosacáridos, disacáridos, monosacáridos y polioles fermentables. Estos son tipos de carbohidratos de cadena corta -- azúcares, almidones y fibra -- que se encuentran en una variedad de alimentos que se absorben mal en el intestino delgado y absorben agua y fermentan en el colon.

- El régimen propuesto para ti es una alimentación baja (y media) en FODMAP con introducción constante de grasas antiinflamatorias (aceites ricos en omega 3, pescado, etc.) y probióticos (cápsulas de tocosh de papa, yogur natural o griego, etc.).
- Este tipo de régimen dura 6 semanas o conforme mejores tus síntomas. Luego de este tiempo puedes reintroducir en pequeña cantidad algún alimento alto en FODMAP que esté permitido dentro del tratamiento ginecológico para ver cómo tu cuerpo lo tolera. Si todo va bien con el alimento puede regresar a tu alimentación habitual. Si aún sintieses alguna incomodidad retíralo por 6 semanas más.
- Toma nota de las reacciones digestivas con cada alimento y retira inmediatamente aquellos que te generen una incomodidad.
- Esta es la lista de los alimentos bajos (y medios) en FODMAP que estarás priorizando por 6 semanas:

	SEGUROS <i>Bajos en FODMAPs</i>	CON CUIDADO	RETIRADOS <i>Altos en FODMAPs</i>
VERDURAS	Zanahoria, tomate, pepinillo, berenjena, kion, espinaca, zapallo, zapallo italiano y pimiento. Sin cáscara ni pepas	Lechuga, betarraga, apio y arvejas.	Alcachofa, espárragos, col, ajo, poro, cebolla, salsa y pasta de tomate, brócoli, coliflor, champiñones, chucrut y todas las menestras (frejoles, garbanzos, lentejas, habas).
FRUTAS	Arándanos, kiwi, limón, lima y frambuesa.	Fresa, aguaymantes.	Manzana.
ALMIDONES	Papa, olluco y yuca.	Camote y avena (libre de gluten).	-
FRUTOS SECOS O SEMILLAS	-	Ajonjolí, semillas de girasol, semillas de calabaza y nueces.	Almendras, pistachos, cashews, avellanas y maní.
LÁCTEOS	-	Yogur natural o griego.	-
PROTEÍNAS	Pollo, pescado, cerdo, cordero, huevos y quinua.	-	-
GRASAS	Aceite de oliva, linaza, sacha inchi, ajo y aceitunas.	Palta, aceitunas, cacao en polvo.	Aliños muy fuertes de las ensaladas.
AZÚCARES	-	-	-
BEBIDAS	Agua y té.	Té de frutas.	-

**¡Esperamos te sirva
mucho esta información!**

*Recuerda que cuentas con Nutrición en tus
charlas gratuitas o atenciones personalizadas
con nuestra Nutricionista*



¡Muchos éxitos!