

SALUD GENERAL

RELACIÓN INTESTINO-CEREBRO

1 LA RELACIÓN INTESTINO-CEREBRO

El sistema nervioso es una red de neuronas que recubre el tracto gastrointestinal y lo conecta con el cerebro.



2 ¿QUÉ ES LA MICROBIOTA INTESTINAL?

Es la comunidad de microorganismos vivos que alberga el tubo digestivo humano.

La alimentación inadecuada o el uso excesivo de medicamentos pueden provocar numerosos trastornos intestinales para el individuo.

La microbiota intestinal es esencial para la salud, ya que:

- + Está involucrada en la digestión.
- + Activa las defensas, produce vitaminas y regula los niveles de azúcar.
- + Influye en los procesos fisiológicos.
- + Facilita la producción de serotonina



3 RECOMENDACIONES EN LA NUTRICIÓN

- + Que sea rica en fibra y alimentos fermentados.
- + Que añada probióticos naturales.
- + Limitar al máximo uso de azúcares refinados y procesados.
- + Mantener una hidratación constante.



4 RECOMENDACIONES GENERALES

- + DESCANSO - Sueño
- + ALIMENTACIÓN - Nutrición
- + RELAJACIÓN - Respiración
- + ACTIVIDAD FÍSICA - Ejercicio
- + REGULACIÓN DE EMOCIONES Y PENSAMIENTOS POSITIVOS.



Siempre siguiendo las pautas médico-sanitarias de nuestros profesionales de confianza.

UNA MICROBIOTA SALUDABLE,
MEJORA LA CALIDAD DE VIDA Y
LA ADAPTACIÓN AL ENTORNO.

5

CUIDANDO LA MICROBIOTA

- + Priorizar las grasas saludables: aceite de oliva virgen extra, aceitunas, frutos secos, semillas, pescado azul, nueces, almendras y avellanas.
- + Tomar legumbres, verduras y hortalizas.



- + Consumir al menos 30 alimentos vegetales diferentes a la semana.
- + Usar alimentos fermentados como el yogur natural, kéfir, col fermentada o chucrut, queso curado, vinagre de manzana, etc.



6

MANTENER CON NUESTROS HIJOS

1. Higiene y cuidados básicos constantes.
2. Hábitos de sueño regulares
3. Estimulación ajustada a la sensibilidad de nuestros hijos/as.



4. Alimentación saludable (con atención a la microbiota).
5. Reducción del estrés usando diversas técnicas; relajación, atención consciente mindfulness) ejercicio adecuado, etc.



7

ENLACES Y REFERENTES

M.A.Puig (2023). Alimentación y estado de ánimo. <https://youtu.be/Aemx5KnpnCE>

N. Castellanos (2022); Comunicación intestino cerebro. <https://youtu.be/iPR9gIpH8RA>

Atención consciente. www.mindfulness.org

Tranquilo y atento. <https://youtu.be/LUlvuiqc5l0>

El árbol mágico. <https://youtu.be/tJ9VPRkNjBo>

