

# La importancia de una microbiota sana

**La microbiota, también llamada flora intestinal, son todos los microorganismos que viven en el cuerpo,** particularmente en el tracto digestivo. Está constituida por bacterias, virus, hongos y otros microorganismos que coexisten. La microbiota intestinal es la más grande y diversa de toda la microbiota del cuerpo humano, con miles de millones de microorganismos diferentes.

La microbiota es esencial para la salud, porque desempeña un papel crucial en la digestión de los alimentos, la producción de determinadas vitaminas y neurotransmisores, el funcionamiento y regulación del sistema inmunológico y, por tanto, en la prevención de infecciones, la regulación del estado de ánimo y el buen funcionamiento de las hormonas.

Por desgracia, la vida moderna tiene un enorme impacto en la microbiota intestinal. La disbiosis (es decir, un desequilibrio de la microbiota) desde el nacimiento o durante la infancia se asocia con determinadas patologías como la obesidad, la inflamación intestinal o enfermedades inmunitarias (eccema, asma, alergias, etc.). Esta disbiosis

podría originarse por la exposición a determinados factores ambientales, como los disruptores endocrinos o los antibióticos, el estrés, o incluso verse favorecida por el tipo de parto (cesárea versus parto vaginal) y el modo de alimentación (lactancia materna frente a fórmula para lactantes).

## La microbiota y el embarazo

**Parece ser que la salud intestinal se forja durante el embarazo.** Si durante mucho tiempo el útero se consideró estéril, hay científicos que han planteado la hipótesis de que la microbiota podría originarse en el útero, basándose en la presencia de bacterias no patógenas en la placenta, el líquido amniótico y las primeras heces que se forman en el feto durante el embarazo.

No obstante, estos hallazgos no reducen la importancia del papel de los microorganismos en el mantenimiento de un embarazo sano y la salud del feto al nacer. El feto se desarrolla en un ambiente expuesto a metabolitos de la microbiota de su madre.

### ¿Qué sucede durante el embarazo?

**La microbiota intestinal desempeña un papel crucial durante el embarazo al influir en la salud de la madre y del feto.** Durante este periodo, la microbiota intestinal sufre cambios que pueden tener implicaciones positivas o negativas. Hay estudios que han demostrado que la microbiota de las mujeres embarazadas es de forma natural diferente de la de las mujeres no embarazadas, pero también puede caracterizarse por un agotamiento excesivo de la diversidad microbiana. Este cambio puede deberse a modificaciones en la dieta, tratamientos, secreción hormonal o inmunidad reducida, que pueden afectar la composición de la microbiota.

La microbiota también puede afectar a la salud de la madre durante el embarazo y prevenir determinadas complicaciones. Un desequilibrio en la microbiota intestinal, pero también bucal, podría estar relacionado con un mayor riesgo de parto prematuro, diabetes gestacional o preeclampsia. Por tanto, es importante que las mujeres embarazadas cuiden su microbiota intestinal, pero también vaginal y bucal, en particular adoptando una dieta y prestando atención a su entorno.

### ¿Cómo equilibrar la microbiota a través de la dieta?

#### 1. Adopta una dieta rica en prebióticos y probióticos

**Los probióticos** son bacterias o levaduras vivas que se ha demostrado que son beneficiosas para la salud en estudios verificados. Este término inicialmente solo se refiere a las cepas presentes en los medicamentos o suplementos alimenticios que cumplen la definición oficial. Sin embargo, por extensión, en el lenguaje cotidiano también nos referimos a los microorganismos obtenidos a través de los alimentos.

Las investigaciones actuales muestran que llevar una dieta rica en «probióticos» tiene muchos beneficios.

#### ¿Qué alimentos son ricos en probióticos?

- yogures naturales de calidad (artesanales en particular);
- kéfir de leche o frutas;
- chucrut y verduras lactofermentadas
- (por ejemplo, kimchi, col);
- tempeh;
- miso (miso auténtico);
- kombucha;
- quesos curados como el cheddar y quesos de leche cruda en general (el comté se puede consumir durante el embarazo);
- polen fresco.



### ¿Estreñimiento?

Se habla de estreñimiento cuando las heces están secas y son difíciles de evacuar. Defecar menos de tres veces por semana también se considera estreñimiento. Se estima que del 10 al 40 % de las mujeres lo sufren durante el embarazo, y un tercio de ellas con hemorroides.

El estreñimiento es común durante el embarazo debido a cambios hormonales, disminución de la actividad física, modificación o adición de suplementos dietéticos, presión que ejerce el útero sobre el colon (o su obstrucción) y ralentizamiento general de la digestión.

### ¿Cómo combatir el estreñimiento?

- **Aumenta la fibra progresivamente**, para evitar tener más estreñimiento.
- **Añade un puñado extra de verduras** a tu almuerzo y cena.
- **Asegúrate de comer fuentes saludables de grasa.** Las grasas ayudan a lubricar los intestinos para facilitar la evacuación de las heces. Además, los ácidos grasos como el omega 3 (DHA, EPA) tienen una acción estimulante de la producción de ácidos biliares, lo que aumenta la peristalsis (movimientos intestinales) y favorece la evacuación de las heces.
- **Intenta aumentar la actividad física**, aunque solo sea un paseo de 10 minutos o yoga suave.
- **Comprueba tus suplementos dietéticos:** se sabe que el calcio y el hierro aumentan el estreñimiento, al igual que ciertas formas de magnesio.

- **Los probióticos también pueden ayudar.**

Permiten equilibrar las bacterias intestinales y digerir mejor los alimentos. Lactobacillus y Bifidus son cepas eficaces para reducir el estreñimiento.

- **Trabaja la postura** y trata de levantar las rodillas (mediante un taburete, por ejemplo) al defecar. También puede aliviar las hemorroides.
- **El uso de psyllium puede ser eficaz.** Algunas marcas ofrecen fibra como suplemento alimenticio.
- **Hidrátate.** Las heces deben estar bien hidratadas para poder evacuarlas sin dolor.

### ¿Aversiones o antojos?

Es probable que **las aversiones y los antojos** sean causados por los cambios hormonales del embarazo. Casi tres de cada cuatro mujeres lo afirman.

**Los antojos** en las mujeres embarazadas pueden reflejar un déficit. Si al organismo le faltan ciertos nutrientes y vitaminas, te lo hará saber a través de antojos específicos. Así, algunos de los principales antojos alimentarios citados por las futuras madres son:

- las carnes rojas, que aportan hierro y proteínas;
- las frutas y verduras, ricas en vitaminas;
- los productos lácteos, que aportan calcio;
- el chocolate, rico en vitamina B9;
- los productos azucarados, que intervendrían en caso de variación de la glucemia, en particular la hipoglucemia.

## Todo sobre los trastornos del embarazo

### ¿Debemos ceder a todos los antojos?

Durante el embarazo, los antojos surgen por varios motivos. Aunque pueda resultar tentador sucumbir a ellos, conviene permanecer atenta para vivir este periodo en las mejores condiciones.

#### 1. Evita ganar demasiado peso durante el embarazo

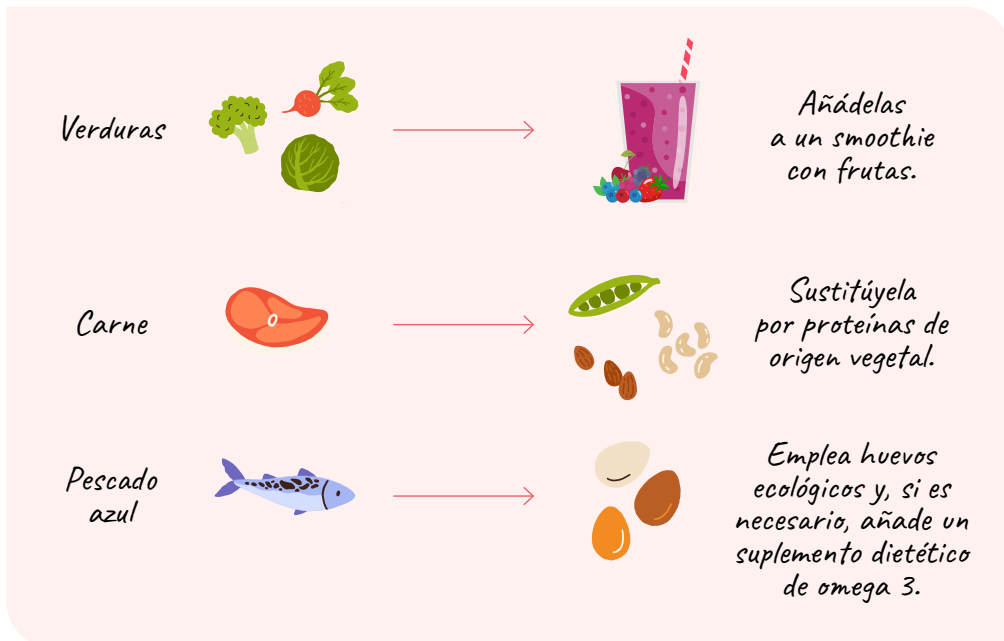
El dicho de que una futura madre come por dos no es cierto. Ceder a todos los antojos puede tener consecuencias en el aumento de peso, pero también en la aparición de patologías, como la diabetes o la hipertensión, que pueden resultar peligrosas durante el embarazo. Por ello, es necesario limitar los antojos incontrolados y mantener una dieta equilibrada a base de frutas y verduras durante todo el embarazo. De este modo, no ganarás demasiado peso y al mismo tiempo aportarás los nutrientes necesarios para el correcto desarrollo de tu bebé. Si tus antojos se vuelven demasiado abrumadores, no dudes en buscar ayuda para intentar limitar su impacto.

#### 2. Escucha tus antojos sin abusar

Si bien es aconsejable no abusar de alimentos demasiado grasos, ricos o dulces, nada te impide consumirlos siempre que adaptes tu dieta. Por ejemplo, si te apetece comer crema al cacao, tienes todo el derecho, siempre y cuando no te la comas con tres barras de pan. Todo es cuestión de medida. A nivel emocional, la alimentación juega un papel importante. Por tanto, debes saber escuchar tus antojos para evitar cualquier frustración, que te llevaría a ceder aún más. Recuerda ser razonable para garantizar una buena salud para ti y tu bebé.

#### 3. Evita tus aversiones

Puedes «ocultar» los alimentos que no deseas en otros alimentos. Por ejemplo, si las ensaladas no te apetecen, intenta incluir las verduras de hoja verde en un smoothie de frutas. No notarás el sabor ni la textura.





# Tortilla de espinacas y feta



**Preparación: 10 min**

**Cocción: 15 min**

**Para 2 personas**

- 2 huevos
- 50 g de queso feta
- 500 g de espinacas frescas
- (o 200 g de espinacas congeladas)
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Bate los huevos, salpimienta y añade el feta desmenuzado.

Calienta 1 cucharadita de aceite de oliva en una sartén pequeña. Lava bien las espinacas, añádelas y sofríelas 2 o 3 minutos si están frescas o 10 minutos si están congeladas. Vierte los huevos directamente sobre las espinacas y mezcla hasta que los huevos estén cocidos a tu gusto.

Sirve de inmediato con 2 rebanadas de pan de masa madre untadas con mantequilla o hummus (ver receta en la p. 148).





# Ensalada de fideos con pepino y salsa de sésamo y jengibre



**Preparación: 20 min**

**Cocción: 10 min**

**Para 2 personas**

- 200 g de fideos soba
- ½ pepino
- 100 g de edamame desgranado (congelado)
- Unas hojas de cilantro
- 1 lima en cuartos
- Sal y pimienta

Para la salsa de sésamo y jengibre:

- 1 cucharada de semillas de sésamo
- 1 cucharada de jengibre fresco rallado o picado
- 3 cebolletas en rodajas finas
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de vinagre de arroz (sin condimentar)
- 2 cucharadas de sirope de arce puro
- 1 cucharada de aceite de sésamo tostado
- 1 o 2 cucharadas de salsa tamari (o salsa de soja)
- 1 o 2 cucharaditas de copos de guindilla roja
- ½ cucharadita de salsa sriracha (opcional)

Cuece los fideos soba siguiendo las instrucciones del paquete. Condimenta bien el agua con sal para realzar el sabor y pon los fideos en un recipiente con agua fría con cubitos de hielo para evitar que queden pastosos.

Mientras, corta el pepino por la mitad a lo largo, retira las semillas y córtalo en tiras finas. Descongela los edamame el día anterior o sumérgelos en agua hirviendo durante unos minutos.

**Prepara la salsa.** Mezcla todos los ingredientes.

Pon los fideos en un cuenco con el pepino, unas ramitas de cilantro y unas tres cuartas partes de la salsa y mezcla bien.

En el momento de servir, cubre con la mitad de la salsa restante y salpimienta. Añade el zumo de lima y la salsa restante si lo deseas.







# Panqueques de verduras



**Preparación: 15 min**

**Cocción: 15 min**

**Para 2 personas**

- 400 g de juliana de verduras congeladas
- 250 g de harina de trigo
- 1 huevo
- 4 cucharadas de aceite de sabor neutro
- 4 cucharadas de aceite de sésamo tostado
- Cebollino picado
- Semillas de sésamo
- 1 cucharadita rasa de sal, pimienta

Para la salsa:

- 3 cucharadas de salsa de soja
- 3 cucharadas de vinagre de arroz
- 3 cucharadas de zumo de lima
- 1 diente pequeño de ajo chafado
- 1 chalota pequeña en rodajas finas
- Una pizca de pimentón dulce
- Una pizca de copos de guindilla roja
- 1 cucharada de semillas de sésamo

Pon la harina en un cuenco y forma un hueco. Casca el huevo en el centro y mezcla. Vierte 200 ml de agua poco a poco. Añade la sal y la pimienta. Debes obtener una consistencia de pasta para crepes un poco más espesa. Incorpora la juliana de verduras aún congelada a la pasta y mezcla.

Calienta 2 cucharadas de aceite de sabor neutro y 2 cucharadas de aceite de sésamo en una sartén para crepes (debe estar muy caliente pero no humeante). Vierte la mitad de la pasta. Mueve un poco la sartén para que el aceite se reparta por los lados y debajo del panqueque. Cocina durante unos 5 minutos a fuego medio (los bordes del panqueque deben estar dorados). Da la vuelta al panqueque con la ayuda de 2 espátulas o con un plato. Deja que se dore durante 3 o 4 minutos (el panqueque debe estar dorado por igual por ambos lados). Resérvalo en un plato cubierto con papel absorbente y cocina el segundo panqueque con el aceite restante.

**Prepara la salsa.** Mezcla los ingredientes. Añade más guindilla a la salsa si lo prefieres.

Esparce cebollino y sésamo por los panqueques. Sírvelos cortados en porciones para mojar en la salsa.





**Grilled cheese  
de cheddar y velouté  
de calabaza**

**Shakshuka  
y pan de pita casero**

