

04

Alimentación



CAPÍTULO 3

- Hambre, apetito y contexto
- Mi menú saludable posible
- Mi entorno alimentario
- Fibra, plantas y microbiota
- Registro de digestión, gases y defecación





Hambre, apetito y contexto

→ QUÉ BUSCA

Ayudarte a reconocer cuándo, cómo y por qué comés. No solo qué alimentos elegís, sino también qué señales corporales, emociones, horarios, rutinas, recursos y situaciones influyen en tu manera de alimentarte.

→ POR QUÉ PUEDE SERVIR

Comer no depende solamente del hambre. A veces comemos porque el cuerpo necesita energía. Otras veces comemos por placer, compañía, ansiedad, cansancio, aburrimiento, costumbre, disponibilidad o necesidad de pausa. También puede pasar lo contrario: dejamos de comer porque estamos ocupados, desconectados del cuerpo, sin comida disponible, con malestar digestivo, apurados, con miedo, con culpa, con poco dinero, con pocas opciones o con demasiadas cosas encima. Este ejercicio busca ayudarte a mirar tu alimentación sin culpa. No para controlar más, sino para entender mejor qué está pasando. Porque muchas decisiones alimentarias no ocurren en el vacío. Ocurren en un cuerpo, en una historia, en un ambiente y en una vida concreta.

→ CÓMO HACERLO

Primero marcá las opciones que más se parezcan a tu forma habitual de comer. Después, si te resulta útil, elegí algunos momentos de comida para observar cómo llegás, cómo comés y cómo quedás después. No hace falta registrar cantidades, calorías ni hacerlo perfecto. Tampoco hace falta completar todo. La idea es reconocer patrones, no vigilarte.

ACLARACIÓN

Si registrar hambre, saciedad o comida te genera mucha ansiedad, culpa, ganas de restringir, atracones o si te cuesta mucho identificar esas sensaciones, no hace falta completar este ejercicio por tu cuenta. En ese caso puede ser mejor trabajarlo con acompañamiento profesional.

1 Cómo aparece mi hambre

A Últimamente, mi hambre suele ser...

- | | |
|---|--|
| ☐ Bastante clara | ☐ Difícil de registrar |
| ☐ Muy variable | ☐ Intensa cuando paso muchas horas sin comer |
| ☐ Baja durante el día y más alta a la noche | ☐ Mezclada con ansiedad o cansancio |
| ☐ Casi inexistente hasta que estoy muy hambriento/a | ☐ Más mental que corporal |
| ☐ Más corporal que mental | ☐ Difícil de diferenciar del apetito |
| ☐ ↓ Otro | |

.....

Ⓑ Últimamente me doy cuenta de que tengo hambre porque...

- | | |
|---|---|
| ☐ Me hace ruido la panza | ☐ Me baja la energía |
| ☐ Me cuesta concentrarme | ☐ Me pongo irritable |
| ☐ Me duele la cabeza | ☐ Siento vacío en el estómago |
| ☐ Pienso mucho en comida | ☐ Me aparecen antojos |
| ☐ Me cuesta seguir con lo que estaba haciendo | ☐ No me doy cuenta hasta que estoy muy hambriento |
| ☐ ↓ Otro | |

.....

.....

Ⓒ Muchas veces como aunque no tenga hambre porque...

- | | |
|--|--|
| ☐ Estoy ansioso | ☐ Estoy aburrido |
| ☐ Estoy cansado | ☐ Necesito una pausa |
| ☐ Quiero darme un gusto | ☐ Estoy triste |
| ☐ Estoy estresado | ☐ Hay comida disponible |
| ☐ Quiero compartir un momento con alguien | ☐ Es la hora de comer |
| ☐ Necesito cortar con el trabajo o las pantallas | ☐ Otras personas están comiendo |
| ☐ ↓ Otro | ☐ Busco aliviar algo que no sé bien qué es |

.....

.....

Ⓓ Muchas veces dejo de comer o como poco porque...

- | | |
|---|--|
| ☐ Estoy ansioso | ☐ Estoy aburrido |
| ☐ Estoy apurado | ☐ No tengo comida disponible |
| ☐ No registro el hambre | ☐ Estoy triste |
| ☐ Estoy trabajando | ☐ Me da fiaca cocinar |
| ☐ Me cae mal comer | ☐ Me olvido |
| ☐ No quiero cortar lo que estoy haciendo | ☐ Me preocupa sentirme pesado después |
| ☐ Me preocupa mi peso o mi cuerpo | ☐ Siento culpa antes o después de comer |
| ☐ No tengo plata o recursos suficientes | ☐ Me cuesta decidir qué comer |
| ☐ No tengo acceso a comida que me haga bien | ☐ Estoy emocionalmente saturado |
| ☐ Siento que no merezco cuidarme | ☐ Estoy intentando compensar algo que comí antes |
| ☐ Se me cierra el apetito | ☐ Tengo demasiadas reglas internas sobre qué comer |
| ☐ ↓ Otro | |

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ⓔ

-

2

Durante uno o dos días, elegí una o dos comidas para observar cómo llegás, cómo comés y cómo quedás después. No hace falta registrar todas las comidas. Si usar números te activa demasiado, podés usar palabras: baja, media, alta, cómoda, incómoda, confusa o difícil de registrar.

[illegible]

Momento	¿Qué comí?	Hambre antes de	¿Qué me llevé a comer?	¿Cómo comí?	Saciedad después	¿Cómo me sentí una hora después?
---------	------------	-----------------	------------------------	-------------	------------------	----------------------------------

- [illegible]

Ⓒ También noto que suelo dejar de comer / seguir comiendo...

→ Cuando estoy trabajando y no quiero cortar, cuando no tengo nada preparado, cuando me siento nervioso, cuando me cuesta decidir qué comer, cuando tengo miedo de que algo me caiga mal, cuando siento demasiada exigencia.

Ⓓ Una señal corporal de hambre que quiero empezar a escuchar mejor es...

→ Baja de energía, irritabilidad, vacío en el estómago, dolor de cabeza, dificultad para concentrarme, pensar mucho en comida, ansiedad que aparece después de muchas horas sin comer.

Ⓔ Una señal de saciedad o suficiencia que quiero empezar a escuchar mejor es...

→ Sensación de comodidad en el estómago, menor interés por seguir comiendo, respiración más tranquila, energía más estable, sensación de “ya está bien”, notar que el gusto empieza a disminuir, sentirme satisfecho/a sin estar pesado.

Ⓕ Una situación en la que me gustaría comer con más cuidado (no más control) es...

→ Cuando llego muy cansado/a a la noche, cuando como frente a pantallas, cuando paso muchas horas sin comer, cuando estoy ansioso/a, cuando estoy en reuniones sociales, cuando abro la heladera sin saber bien qué estoy buscando, cuando pido delivery porque no tengo nada preparado.

Ⓖ Una forma pequeña de cuidarme en esa situación podría ser...

→ Comer algo antes de llegar con hambre extrema, sentarme cinco minutos, preparar una opción simple, pedir ayuda, bajar la pantalla, comer sin apurarme, recordarme que no necesito resolver toda mi alimentación en una comida.

Muchas veces comemos rápido o distraídos, y puede ser más difícil registrar la saciedad, el disfrute y el efecto de la comida en el cuerpo. Comer prestando atención no significa comer perfecto, masticar lento todo el tiempo, ni transformar cada comida en una práctica de meditación. Significa enfocar la atención, aunque sea por unos minutos, en el acto de comer. A veces, prestar atención nos puede ayudar a disfrutar más de los sabores que normalmente pasan de largo. Otras, nos ayuda a notar que estamos apurados, ansiosos, cansados o desconectados, y a partir de ahí tomar mejores decisiones. Y a veces nos permite estar más cerca de las sensaciones que ocurren en el cuerpo mientras hacemos algo tan cotidiano.

Lo bueno es que la atención es una habilidad que se ejercita. Elegí un alimento simple y que no te genere demasiada ansiedad. Puede ser fruta, pan, una pasa de uva, algo que tengas a mano. Antes de comerlo, tomate unos segundos para mirarlo y preguntate: ¿Qué noto al mirarlo? ¿Cómo se ve este alimento? Luego, acércalo y prestá atención al olor: ¿qué noto al olerlo? Luego, llevá un bocado a la boca. Si podés, intentá no tragarlo enseguida. Registrá la textura, la temperatura, el sabor y qué pasa con el impulso de seguir comiendo. ¿Cómo reacciona tu cuerpo mientras masticás? ¿Cómo te sentís después de haberlo comido?

Realizar este ejercicio al principio de cada comida te va a permitir mejorar tu registro de las sensaciones. Probá comer los primeros bocados o minutos prestando atención y mientras respirás tranquilamente. Sin pantallas ni distracciones. No hace falta que mastiques lento ni que el ejercicio dure mucho (aunque eso también es interesante). Y si hacer una exploración interoceptiva con la comida te resulta raro, incómodo o te activa demasiado, quizás sea oportuno consultar con un profesional de salud mental.



Mi menú saludable posible

→ QUÉ BUSCA

Ayudarte a armar una estructura de comidas, para que comer algo saludable no dependa siempre de la improvisación.

→ POR QUÉ PUEDE SERVIR

Comer mejor no requiere seguir una dieta perfecta, cocinar recetas nuevas todos los días ni tener una alimentación impecable. Muchas veces alcanza con tener una base: algunas comidas simples, nutritivas, accesibles y prácticas que te den energía, cuiden tu digestión y alimenten mejor tu microbiota. Este ejercicio busca ayudarte a diseñar un menú saludable posible: uno que tenga sentido para tu cuerpo, tus gustos, tus horarios, tu economía y tu vida real.

→ CÓMO HACERLO

Primero, revisá los principios básicos para armar comidas saludables. Después, practicá cómo se aplican esos principios en distintos platos de ejemplo. Finalmente, usá esos principios para pensar opciones posibles para vos. La idea es construir una estructura flexible que puedas repetir, adaptar y sostener.

CONCEPTO CLAVE → CÓMO ARMAR PLATOS SALUDABLES

Una comida saludable no se define por un alimento o regla perfecta, pero sí podemos identificar algunos principios básicos. No todas las comidas tienen que cumplir con todos, pero si los respetás la mayor parte del tiempo, probablemente tu alimentación empiece a hacerte sentir mejor.

A ALIMENTOS REALES O POCO PROCESADOS

Privilegiá que tus comidas se compongan de ingredientes reconocibles: frutas, verduras, legumbres, huevos, yogur, carnes, pescado, tofu, arroz, papa, avena, frutos secos, semillas, aceite de oliva, especias, hierbas. No significa que nunca puedas comer productos más procesados, sino que la base venga de estos alimentos.

B PROTEÍNA SUFICIENTE

La proteína ayuda a sostener la masa muscular, la saciedad y la recuperación. Puede venir de huevos, yogur, carnes no procesadas, pescado, pollo, legumbres, tofu, frutos secos o una combinación de legumbres con cereales. Como referencia, apuntá a que la fuente de proteína ocupe al menos un cuarto del plato.

C PLANTAS, TODOS LOS DÍAS

Frutas, verduras, legumbres, granos enteros, frutos secos, semillas, hierbas y especias aportan fibra, vitaminas, minerales y compuestos bioactivos que favorecen el desarrollo de una microbiota intestinal saludable. No hace falta comer una ensalada gigante: también cuentan una fruta, verduras en una salsa, lentejas en un guiso, semillas en un yogur o rúcula en un sándwich. Incluirlas todos los días, intentando abarcar la mayor cantidad de grupos de plantas posibles y a aumentar la variedad. Como referencia, las plantas deberían ocupar entre un cuarto y la mitad de tu plato en el almuerzo o la cena.

D CARBOHIDRATOS DE BUENA CALIDAD

Si provienen de las fuentes adecuadas, los carbohidratos son grandes aliados. Los cereales integrales (como arroz integral, avena, cebada, quinoa o maíz) y las legumbres (como lentejas, porotos y garbanzos) pueden ser una buena base para muchas comidas. Y la papa, batata, pan integral o de masa madre, y pasta seca de sémola también pueden formar parte de comidas saludables. La clave es elegir carbohidratos sin refinar o poco refinados. Como referencia, si la combinamos con proteína en la misma comida, los carbohidratos pueden ocupar entre un cuarto y un tercio del plato.

E GRASAS BUENAS

Palta, frutos secos, semillas, aceitunas, pescado grasos y algunos lácteos pueden ayudar a que una comida sea más rica, saciante y completa. Los aceites de buena calidad también pueden formar parte de una alimentación saludable, el de oliva virgen extra es una de las opciones más interesantes, pero también pueden usarse otros. No hace falta agregar mucha cantidad. A veces un chorrito de aceite, unas semillas molidas, un puñado de frutos secos o un poco de palta alcanzan para mejorar una comida. Y evitá las frituras, aceites reutilizados o productos con grasas de mala calidad.

F MENOS ULTRAPROCESADOS, ALCOHOL Y BEBIDAS AZUCARADAS

Reducí todo lo que puedas el consumo de estos productos. Su impacto negativo es indiscutible: cuando ocupan demasiado lugar pueden desordenar el apetito, la energía, el sueño, la microbiota y el metabolismo. No hace falta prohibirlos, pero sí darles un lugar más acotado.

1 Ahora, teniendo en mente cómo armar un plato saludable, identifiqué las proteínas, plantas, carbohidratos de buena calidad y grasas buenas de las siguientes comidas completas y prácticas:

A Verduras salteadas, arroz con lentejas, y aceite de oliva

→ Proteína:

→ Plantas:

→ Carbohidratos:

→ Grasas:

B Pollo con papa, ensalada y fruta

→ Proteína:

→ Plantas:

→ Carbohidratos:

→ Grasas:

C Tortilla de huevos con verduras y pan integral

→ Proteína:

→ Plantas:

→ Carbohidratos:

→ Grasas:

E Ensalada grande con garbanzos, huevo, semillas molidas y pan

→ Proteína:

→ Plantas:

→ Carbohidratos:

→ Grasas:

F Yogur con avena, fruta, nueces y semillas molidas

→ Proteína:

→ Plantas:

→ Carbohidratos:

→ Grasas:

G Pescado con arroz blanco, batata y verduras

→ Proteína:

→ Plantas:

→ Carbohidratos:

→ Grasas:

H Tofu con arroz yamaní, verduras y maní

→ Proteína:

→ Plantas:

→ Carbohidratos:

→ Grasas:

2

A

→

→

→

(B)

→

→

→

©

→

→

→

Ⓓ

→

→

→

Ⓔ

→

→

→

[illegible]

3 Un paso más allá

Después de armar tu menú base, podés preguntarte si hay una dirección pequeña en la que estarías dispuesto a avanzar. No hace falta hacer todo. Elegí una o dos opciones que te parezcan posibles para esta semana.

A Podría probar con...

- | | |
|---|--|
| ☐ Sumar una fruta por día | ☐ Llegar a dos o tres frutas por día |
| ☐ Sumar una ensalada o porción de verduras antes de una comida principal | ☐ Intentar que esa ensalada o porción de verduras tenga tres colores |
| ☐ Elegir verduras cocidas si las crudas me caen pesadas | ☐ Comer un puñado chico de frutos secos por día |
| ☐ Sumar semillas molidas al yogur, ensalada, sopa o avena | ☐ Sumar legumbres una vez por semana |
| ☐ Llegar a una porción de legumbres tres veces por semana | ☐ Reemplazar parte del pan blanco por pan integral o de masa madre |
| ☐ Usar más hierbas y especias en mis comidas, como perejil, orégano, cúrcuma, comino o pimienta | ☐ Elegir cereales integrales durante la semana |
| ☐ Beber más agua durante el día | ☐ Probar pequeñas porciones de alimentos fermentados como chucrut, kimchi, yogur o kéfir |
| ☐ Tomar té de hierbas como parte de una pausa | ☐ Reemplazar alguna bebida azucarada o alcohólica por agua, soda o infusiones |
| ☐ ↓ Otro | |

.....

.....

B Esta semana, el paso que más sentido tiene para mí es...

.....

.....

.....

C Lo elijo porque...

→ Casi no estoy comiendo frutas; me cuesta sumar verduras; dependo mucho del pan o harinas refinadas; quiero sumar más plantas; llego con hambre extrema; quiero tener meriendas más nutritivas; quiero tomar menos alcohol o gaseosa; necesito una pausa que no sea solo mate, café o pantalla.

.....

.....

.....

.....

.....

D Para que sea realista, voy a hacerlo de esta manera...

→ Comprar tres frutas distintas; dejar zanahoria rallada o tomate listo; agregar lentejas a una comida; sumar semillas molidas al yogur; preparar una infusión después de cenar.

.....

.....

.....

.....

.....

Ⓔ Si me cuesta sostenerlo, puedo hacerlo más fácil reduciéndolo a...

→ Una fruta por día en vez de tres; legumbres una vez por semana en vez de tres; verduras cocidas en vez de crudas; una infusión algunos días.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ⓕ Y si una comida no sale como esperaba, puedo recordar que...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Mi entorno alimentario

→ QUÉ BUSCA

Ayudarte a mirar cómo tu entorno facilita o dificulta tu forma de comer. No solo tu casa, sino también tu trabajo, tus compras, tus horarios, tu cansancio, tus vínculos, tu economía, la disponibilidad de comida y las opciones que tenés cuando llegás con poca energía.

→ POR QUÉ PUEDE SERVIR

Comer mejor no depende solamente de voluntad. Si en tu casa no hay comida real disponible, si trabajás muchas horas, si llegás agotado, si vivís rodeado de opciones que te desordenan o si todo depende de improvisar a último momento, comer bien se vuelve mucho más difícil. También puede pasar que tengas poco tiempo, poco dinero, poca ayuda, pocas opciones cerca o que compartas la comida con otras personas que tienen otros hábitos. Este ejercicio busca ayudarte a diseñar mejor el contexto para que cuidarte sea un poco más fácil. El objetivo es hacer que algunas decisiones saludables requieran menos esfuerzo, no controlar todo.

→ CÓMO HACERLO

Primero observá cómo es hoy tu entorno alimentario. Después identificá algunos obstáculos concretos y pensá cambios pequeños que podrían ayudarte. No hace falta transformar toda tu cocina ni comprar todo distinto. A veces alcanza con dejar una opción simple más disponible.

1 En mi casa, suele haber...

- | | |
|---|--|
| ☐ Frutas | ☐ Verduras |
| ☐ Legumbres | ☐ Huevos |
| ☐ Yogur | ☐ Queso |
| ☐ Cereales integrales | ☐ Frutos secos o semillas |
| ☐ Comida casera ya preparada | ☐ Comida congelada saludable |
| ☐ Panificados | ☐ Galletitas |
| ☐ Snacks | ☐ Gaseosas o bebidas azucaradas |
| ☐ Alcohol | ☐ Poca comida disponible |
| ☐ Comida que compran o eligen otras personas | ☐ Alimentos que me gustan pero me cuesta regular |
| ☐ Alimentos saludables, pero poco fáciles de preparar | ☐ Poca variedad por cuestiones económicas |
| ☐ ↓ Otro | ☐ Poca variedad por falta de tiempo |
-

2 Cuando tengo hambre y poco tiempo, lo más fácil para mí suele ser...

- | | |
|---|--|
| ☐ Armar algo simple | ☐ Comer algo casero |
| ☐ Pedir delivery | ☐ Saltar la comida |
| ☐ Picotear cualquier cosa | ☐ Comer ultraprocesados |
| ☐ Tomar mate o café y seguir | ☐ Esperar hasta estar muy hambriento |
| ☐ Comer lo que haya, aunque no me satisfaga | ☐ Repetir siempre lo mismo → |

- | | |
|--|--|
| ☐ Elegir lo más barato | ☐ Resolver con panificados, galletitas o mate/café |
| ☐ Esperar a la cena | |
| ☐ ↓ Otro | |
-

3 Mis compras de alimentos suelen ser...

- | | |
|---|---|
| ☐ Planificadas | ☐ Buenas en intención, pero después no cocino lo que compro |
| ☐ Más o menos planificadas | ☐ Dificiles de sostener por falta de tiempo |
| ☐ Improvisadas | ☐ Condicionadas por lo que come mi familia o convivencia |
| ☐ Escasas | ☐ Condicionadas por el presupuesto |
| ☐ Dependientes del día | ☐ Muy influidas por precios |
| ☐ Muy influidas por antojos | |
| ☐ Muy influidas por falta de tiempo | |
| ☐ ↓ Otro | |
-

4 En el trabajo o durante el día, mi alimentación se complica porque...

- | | |
|---|---|
| ☐ No tengo tiempo | ☐ No tengo dónde cocinar o calentar |
| ☐ No llevo comida | ☐ No hay opciones saludables cerca |
| ☐ Como apurado | ☐ Como frente a pantallas |
| ☐ Dependo de kiosco, panadería o delivery | ☐ Paso muchas horas sin comer |
| ☐ ↓ Otro | |
-

5 Obstáculos concretos y cambios posibles

Completa esta tabla con algunos obstáculos reales de tu semana. No tienen que ser grandes problemas. A veces un cambio chico en el entorno ayuda más que una gran promesa de voluntad.

Obstáculo	Cambio posible
Casi todas las noches llego cansado y no tengo comida	Dejar una comida simple preparada
Muchas noches de la semana pido delivery porque no compré nada	Hacer una compra base semanal
A la tarde, picoteo galletitas porque están visibles	Dejarlas menos visibles y poner fruta a mano
Cuando estoy con mucho trabajo, salteo el almuerzo	Llevar una opción simple o tener algo de emergencia

6 Cambios pequeños para mejorar mi entorno

A Algunas cosas que podrían hacer que comer bien sea más fácil para mí:

- ☐ Dejar fruta visible
- ☐ Tener huevos disponibles
- ☐ Lavar verduras después de comprarlas
- ☐ Tener legumbres cocidas o en lata
- ☐ Freezar porciones de comida casera lista
- ☐ Cocinar doble cantidad
- ☐ Tener una merienda simple a mano
- ☐ Comprar yogur, frutos secos o semillas
- ☐ Tener opciones rápidas para días difíciles
- ☐ Dejar más visibles las opciones que me sostienen
- ☐ Tener una comida “de emergencia” posible
- ☐ Guardar menos a mano lo que suelo comer en automático
- ☐ Comprar antes de quedarme sin comida
- ☐ Llevar comida o colación al trabajo
- ☐ Pedir ayuda para comprar, cocinar u organizarme
- ☐ Acordar algo con quienes convivo
- ☐ ↓ Otro

B De estas opciones, las dos que más podrían ayudarme esta semana son...

Ⓒ Porque suele pasarme que...

→ Llego cansado y pido cualquier cosa; salteo comidas; picoteo lo primero que veo; no tengo nada armado; dependo demasiado del delivery; tomo mate o café y sigo sin comer; termino cenando muy tarde.

7 Obstáculos concretos y cambios posibles

La compra mínima no tiene que ser perfecta. Es una pequeña base para no depender del cansancio o el delivery. Esta semana, mi compra mínima podría incluir:

Ⓐ Un alimento rico en proteína fácil de preparar

- | | |
|------------------------------|---------------------------------|
| ☐ Huevos | ☐ Yogur |
| ☐ Queso | ☐ Pollo |
| ☐ Atún | ☐ Legumbres |
| ☐ Tofu | ☐ Carne |
| ☐ ↓ Otro | |

Ⓑ Algo para cuando tengo poco tiempo o poca energía

- | | |
|---|---|
| ☐ Frutos secos | ☐ Hummus |
| ☐ Lata de legumbres | ☐ Lata de atún |
| ☐ Yogur | ☐ Fruta |
| ☐ ↓ Otro | ☐ Comida casera congelada |

Ⓒ Un carbohidrato fácil de combinar

- | | |
|---|------------------------------------|
| ☐ Arroz | ☐ Papa |
| ☐ Batata | ☐ Pan integral |
| ☐ Avena | ☐ Pasta seca |
| ☐ Tortillas o rapiditas | ☐ Quinoa |
| ☐ ↓ Otro | |

Ⓓ Una o dos frutas o verduras fáciles

- | | |
|---------------------------------|---|
| ☐ Fruta | ☐ Tomate |
| ☐ Zanahoria | ☐ Rúcula |
| ☐ Lechuga | ☐ Espinaca |
| ☐ Zapallo | ☐ Brócoli |
| ☐ ↓ Otro | ☐ Verduras congeladas |

Ⓔ Esta compra mínima podría ayudarme a...

→ Armar algo rápido, evitar llegar con hambre extrema, tener una merienda más nutritiva, depender menos del delivery, sumar más plantas, improvisar mejor.



Fibra, plantas y microbiota

→ QUÉ BUSCA

Ayudarte a mirar cuánta diversidad vegetal aparece hoy en tu alimentación, cómo podrías alimentar mejor a tu microbiota intestinal y qué cambios aparecen en tu digestión cuando empezás a sumar más fibra.

→ POR QUÉ PUEDE SERVIR

La microbiota intestinal funciona como un ecosistema vivo. Muchas de las bacterias que la componen se alimentan de fibras y otros compuestos presentes en plantas: frutas, verduras, legumbres, granos enteros, frutos secos, semillas, hierbas y especias. Una alimentación más variada en plantas (entre 20 y 30 diferentes por semana) puede favorecer una microbiota más diversa y resiliente.

→ CÓMO HACERLO

Durante una semana, registrá de manera aproximada cuántos tipos de plantas comés y cómo responde tu digestión. No hace falta contar gramos ni porciones exactas, ni llegar a un número perfecto. La idea es mirar variedad, tolerancia y cambios corporales. Cada alimento vegetal distinto cuenta una vez en la semana. Por ejemplo: manzana, banana, zanahoria, tomate, lentejas, garbanzos, arroz integral, avena, nueces, chía, perejil y orégano cuentan como alimentos distintos.

CONCEPTO CLAVE → MICROBIOTA INTESTINAL

La microbiota intestinal es el conjunto de billones de microorganismos que viven principalmente en el intestino grueso. Lejos de ser simples acompañantes, participan en funciones fundamentales para nuestra salud: ayudan a digerir componentes de los alimentos que nosotros no podemos procesar, producen sustancias beneficiosas, como los ácidos grasos de cadena corta, colaboran con el sistema inmunológico y se comunican de manera constante con el resto del cuerpo, incluido el cerebro. Aunque cada persona tiene una microbiota única, una mayor diversidad de microorganismos suele asociarse con un ecosistema más estable, resiliente y capaz de adaptarse a distintos desafíos. Uno de los factores que más influye sobre esa diversidad es la alimentación cotidiana, especialmente la cantidad y variedad de alimentos de origen vegetal que consumimos.

1 Esta semana comí estas frutas:

.....

.....

.....

2 Esta semana comí estas verduras:

.....

.....

3 Esta semana comí estas legumbres:

.....

.....

4 Esta semana comí estos cereales integrales:

.....

.....

.....

.....

5 Esta semana comí estos frutos secos y semillas:

.....

.....

.....

.....

6 Esta semana usé estas hierbas y especias:

.....

.....

.....

CONCEPTO CLAVE → ALIMENTOS FERMENTADOS

Los alimentos fermentados son productos que fueron transformados por microorganismos como bacterias o levaduras. Algunos ejemplos son el yogur, el kéfir, el chucrut, el kimchi, el miso, el tempeh y algunos quesos fermentados. Aunque no son indispensables para tener una microbiota saludable, pueden aportar microorganismos vivos y otros compuestos beneficiosos. Si no estás acostumbrado a consumirlos, lo mejor es incorporarlos de a poco, en pequeñas cantidades, y observar cómo responde tu digestión.

7 Cantidad aproximada de alimentos vegetales distintos que comí esta semana:

- | | |
|--|-------------------------------------|
| ☐ 0 a 5 | ☐ 6 a 10 |
| ☐ 11 a 15 | ☐ 16 a 20 |
| ☐ 21 a 25 | ☐ Más de 25 |
| ☐ Prefiero no contar, pero noto que mi variedad es baja / media / alta | ☐ No lo sé bien |

↓ Otro

.....

.....

Este número no es una nota ni un objetivo obligatorio. Solo sirve para tener una referencia. Si hoy tu alimentación tiene poca variedad, sumar una o dos plantas nuevas ya puede ser un buen paso.

8 Esta semana consumí estos alimentos fermentados o con microorganismos vivos:

- | | |
|---|--------------------------------|
| ☐ Yogur | ☐ Kéfir |
| ☐ Chucrut | ☐ Kimchi |
| ☐ Pickles fermentados | ☐ Miso |
| ☐ Tempeh | ☐ Kombucha |
| ☐ ↓ Otro | |

.....

.....

9 Lo que más aparece en mi alimentación es...

- | | |
|------------------------------------|---|
| ☐ Fruta | ☐ Verdura |
| ☐ Legumbres | ☐ Cereales integrales |
| ☐ Frutos secos | ☐ Tubérculos ricos en almidón |
| ☐ Semillas | ☐ Hierbas y especias |
| ☐ ↓ Otro | ☐ Muy poca variedad |
-
-
-
-

10 Lo que menos aparece es...

- | | |
|------------------------------------|---|
| ☐ Fruta | ☐ Verdura |
| ☐ Legumbres | ☐ Granos enteros |
| ☐ Frutos secos | ☐ Tubérculos ricos en almidón |
| ☐ Semillas | ☐ Hierbas y especias |
| ☐ ↓ Otro | |
-
-
-
-
-

11 Después de mirar mi semana de plantas, noto que mi alimentación vegetal es...

- | | |
|--|---|
| ☐ Más repetitiva de lo que pensaba | ☐ Bastante variada |
| ☐ Más baja en plantas de lo que me gustaría | ☐ Muy dependiente de pocos alimentos |
| ☐ Buena en frutas, pero baja en verduras | ☐ Buena en verduras, pero baja en legumbres |
| ☐ Buena en algunas comidas, pero baja en otras | ☐ Muy variable según el día |
| ☐ ↓ Otro | ☐ No lo sé bien todavía |
-
-
-
-

12 Lo que más me gustaría mejorar, sin exigirme hacerlo perfecto, es...

- | | |
|--|---|
| ☐ Sumar más frutas | ☐ Sumar más verduras |
| ☐ Sumar más legumbres | ☐ Sumar más cereales integrales |
| ☐ Sumar más frutos secos o semillas | ☐ Usar más hierbas y especias |
| ☐ Probar pequeñas porciones de fermentados | ☐ Aumentar la variedad general |
| ☐ ↓ Otro | ☐ Hacerlo de manera más gradual |
-
-
-
-



Registro de digestión, gases y defecación

→ QUÉ BUSCA

Ayudarte a observar con atención los cambios en tu digestión ante la incorporación de alimentos ricos en fibra.

→ POR QUÉ PUEDE SERVIR

Si vas a sumar más plantas, también puede ser útil observar cómo responde tu intestino. No para obsesionarte, sino para distinguir adaptación, exceso, intolerancia o señales que conviene revisar.

→ CÓMO HACERLO

Durante algunos días, tomá registro de tu caca en el cuadro. Para describir la forma de la materia fecal podés usar la escala de Bristol. Tené en cuenta que no siempre la digestión y la defecación reflejan lo que acabás de comer. Los gases o la hinchazón pueden aparecer horas después de una comida, mientras que los cambios en la materia fecal suelen reflejar la alimentación de los últimos 1 a 3 días. Por eso este ejercicio propone observar tendencias a lo largo de una semana, más que sacar conclusiones a partir de una sola comida.

CONCEPTO CLAVE → ESCALA DE BRISTOL

La forma de la materia fecal refleja la calidad de la dieta, el tránsito intestinal y el estado de la microbiota. La escala de Bristol nos ayuda a identificar y describir cómo es nuestra caca.

Caca	Tipo	Descripción	Interpretación
	1	Trozos duros separados, como nueces	Estreñimiento severo
	2	Forma de salchicha pero grumosa	Estreñimiento leve
	3	Forma de salchicha con grietas en la superficie	Normal (tendiendo al estreñimiento)
	4	Salchicha lisa y blanda	Normal (ideal)
	5	Trozos blandos con bordes definidos	Normal (tendiendo a diarrea)
	6	Trozos pastosos con bordes irregulares	Diarrea leve
	7	Completamente líquidas, sin trozos sólidos	Diarrea severa

CONCEPTO CLAVE → CAMBIOS EN LA DEFECACIÓN O HINCHAZÓN ABDOMINAL

Si al empezar a comer más legumbres, verduras, frutas, semillas o cereales integrales notás más gases, hinchazón o cambios en tu caca, no significa necesariamente que esos alimentos te hagan mal. Puede pasar porque tu microbiota está fermentando más fibra y el intestino necesita unos días para adaptarse. Podés probar algunos ajustes:

A

Durante algunos días, reducí la porción a la mitad o volví a una cantidad que tolere mejor.

Sumá un alimento nuevo y mantenelo varios días antes de agregar otro. Evitá incorporar muchas fibras nuevas a la vez.

©

Probá formas más fáciles de tolerar: verduras cocidas en vez de crudas, sopas, purés o guisos simples, legumbres remojadas, bien enjuagadas y bien cocidas, semillas molidas en poca cantidad.

D

Acompaña el aumento de fibra con agua, movimiento suave y comidas más lentas. Caminá unos minutos después de comer.

E

No evalúes solo una comida. Los gases o la hinchazón pueden aparecer horas después, y los cambios en la materia fecal suelen reflejar la alimentación de los últimos días. Mirá la tendencia durante una semana.

F

Si mejora, seguí avanzando de a poco. Si mejora parcialmente, mantené esa cantidad unos días más. Si empeora, volvé al paso anterior. Si los síntomas son intensos, persistentes o preocupantes, consultá con un profesional de la salud.

SEÑALES PARA CONSULTAR

Consultá con un profesional si aparece dolor intenso o persistente, diarrea persistente, sangre en la materia fecal, fiebre, vómitos, pérdida de peso involuntaria, anemia, imposibilidad de eliminar gases o materia fecal, o síntomas que empeoran mucho aunque reduzcas la fibra.

[illegible]

1 Después de registrar estos días, noto que mi defecación se volvió más...

- | | |
|--|---|
| ☐ Regular | ☐ Frecuente |
| ☐ Espaciada | ☐ Abundante |
| ☐ Escasa | ☐ Más fácil |
| ☐ Más difícil | ☐ Más urgente |
| ☐ Con sensación de evacuación incompleta | ☐ Más completa |
| ☐ Con menos gases | ☐ Con más gases |
| ☐ Más cercana a Bristol 1-2 | ☐ Más cercana a Bristol 3-4 |
| ☐ Sin grandes cambios | ☐ Más cercana a Bristol 6-7 |
| ☐ ↓ Otro | |

2 Después de mirar mi semana de plantas y mi digestión, entiendo que mi próximo paso podría ser ser...

- | | |
|--|--|
| ☐ Sumar más variedad | ☐ Aumentar la fibra más despacio |
| ☐ Elegir plantas que tolere mejor | ☐ Cocinar más las verduras |
| ☐ Empezar por legumbres en poca cantidad | ☐ Tomar más agua |
| ☐ Observar mejor mi defecación | ☐ No aumentar todavía y primero estabilizar mi digestión |
| ☐ ↓ Otro | ☐ Consultar si los síntomas me preocupan |

3 Mi próximo paso concreto será...

→ Sumar una fruta por día; agregar una cucharada de lentejas a una comida; probar verduras cocidas; sumar avena al desayuno; usar semillas molidas tres veces por semana; caminar después de comer; tomar más agua.

4 Para que sea gradual, voy a empezar con...

- | | |
|--|---|
| ☐ Una porción chica | ☐ Un solo alimento nuevo |
| ☐ Una preparación cocida | ☐ Algunos días por semana |
| ☐ ↓ Otro | ☐ Algo que ya sé que tolero |
