



Fundación Colombiana
del Corazón

Las 300 respuestas para aprender a comer

Catálogo con los interrogantes
de la alimentación diaria



Tomo 9
**Salud digestiva, limpieza del
organismo y emociones**

Tomo 9
**Salud digestiva,
limpieza del
organismo y
emociones**



**Las 300 respuestas
para aprender
a comer**

Catálogo con los interrogantes
de la alimentación diaria

Tomo 9
**Salud digestiva, limpieza del
organismo y emociones**

Colección Editorial de la **Fundación Colombiana del Corazón**
para fomentar la **Cultura de Aprender a Comer**

Tomo 1. Frutas y Verduras

Tomo 2. Harinas y Lácteos

Tomo 3. Proteínas y Leguminosas

Tomo 4. Grasas y Sal

Tomo 5. Azúcar, Dulces y Bebidas Energizantes

Tomo 6. Jugos verdes y Suplementos

Tomo 7. Vitaminas, minerales y superalimentos

Tomo 8. Agua, Gluten y Dietas famosas

Tomo 9. Salud digestiva, limpieza del organismo y emociones

Tomo 10. Alimentación y cáncer, alimentación deportiva



Fundación Colombiana
del **Corazón**

Tomo 9
**Salud digestiva,
limpieza del
organismo y
emociones**

FUNDACIÓN COLOMBIANA DEL CORAZÓN

Junta Directiva

Presidente	Jaime Calderón Herrera, MD.
Vicepresidente	Fernán Mendoza, MD.
Secretario	Clara Saldarriaga, MD.
Tesorero	Solón Navarrete, MD.
Fiscal Médico	Adalberto Quintero, MD.
Miembro honorario	Alexis Llamas Jiménez, MD.
Vocal	Mauricio Cárdenas, MD.
Vocal	Jaime Rodríguez, MD.



**Las 300 respuestas
para aprender
a comer**

Catálogo con los interrogantes
de la alimentación diaria

Tomo 9
**Salud digestiva, limpieza del
organismo y emociones**

Autores

Leany Jiceth Blandón, Nutricionista-Dietista.

Juan Carlos Santacruz, Especialista
en comunicación para la salud.

**Revisores del Grupo de Nutrición Cardiovascular
- Sociedad Colombiana de Cardiología
y Cirugía Cardiovascular**

Amida Carvajal Guzmán. Nutricionista Dietista, Certificación
Educativa en Diabetes, Coach Nutricional, Miembro
del Grupo de Nutrición Cardiovascular.

Sandra Yuliet Pérez Castro. Nutricionista Dietista, Máster
en Neurociencia y Neuromarketing, Docente Universidad
CES en Maestría Nutrición Deportiva, Educadora en diabetes,
Directora científica de Fullness Centro de Nutrición.

Diseño y diagramación
Yátaro Diseño

Fotografías
Shutterstock



Fundación Colombiana
del **Corazón**

Salud digestiva





“Cena temprano y vivirás sano”.

272. ¿Hay alimentos que afectan la salud digestiva?

Los estilos de vida actuales, con comportamientos sedentarios, combinados con desbalance en alimentación, han generado impactos muy significativos para una actividad digestiva adecuada.

La recomendación de Corazones Responsables es disminuir el consumo de grasas saturadas y frituras, harinas refinadas, salsas, condimentos, bebidas carbonatadas, té y cafeína en exceso, embutidos, azúcares y alcohol.



Referencias bibliográficas

- Bolaños, P. Alimentación y riesgo de enfermar. 2011. Recuperado a partir de https://www.tcasevilla.com/archivos/alimentacion_y_riesgo_de_enfermar.pdf
- Moreno, M., Pérez, C., & Gómez, N. Hábitos alimentarios asociados a sintomatología digestiva alta en estudiantes sin patología del tracto digestivo superior. Revista Colombiana de Enfermería, 2017; Vol.15. Recuperado a partir de <https://revistacolombianadeenfermeria.unbosque.edu.co>



Fundación Colombiana
del **Corazón**

Tomo 9
Primera Parte
**Salud
digestiva**



273. ¿Hay alimentos que favorecen la salud digestiva?

El aparato digestivo conformado por el estómago, el intestino delgado, el intestino grueso y el recto transforma los alimentos en nutrientes y los absorbe a través de la sangre para alimentar el cuerpo. En contadas ocasiones advertimos su funcionamiento, a menos que haya algún problema, como es el caso de la enfermedad inflamatoria del intestino.

Los avances sobre los factores que inciden en la inflamación intestinal tanto aguda como crónica indican que los probióticos, prebióticos y/o simbióticos son útiles para el tratamiento de este tipo de trastornos.

Un buen estado de salud depende, en gran medida, del estado de la flora intestinal, especialmente de su contenido y equilibrio de las especies bacterianas que la conforman. Aportar al organismo probióticos y prebióticos es beneficioso para la salud.

Los probióticos son organismos vivos que, ingeridos en cantidad adecuada, ejercen un efecto beneficioso y saludable al organismo, como los que aporta un alimento como el yogur.

Los prebióticos, presentes en frutas y verduras, son sustancias no digeribles que favorecen el crecimiento selectivo de las bacterias intestinales beneficiosas.

Los simbióticos son productos que incorporan conjuntamente probióticos y prebióticos. El mejor modelo de alimento simbiótico es la leche materna.



Fundación Colombiana
del **Corazón**

Tomo 9
Primera Parte
**Salud
digestiva**



Referencias bibliográficas

- Peña, A. Flora intestinal, probióticos, prebióticos, simbióticos y alimentos novedosos. Revista Española de Enfermedades Digestivas. 2007; Vol. 99(11). Recuperado a partir de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-01082007001100006
- Alarcón, J., & Menéndez, P. Nutrientes funcionales, aparato digestivo y beneficios potenciales para el niño. Revista de Gastroenterología del Perú. 2002; Vol. 22(1). Recuperado a partir de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1022-51292002000100007
- Pamplona, J. El Poder Medicinal de Los alimentos. 2015. Recuperado a partir de <https://vdocuments.site/el-poder-medicinal-de-los-alimentos.html>

274. ¿La sensación de llenura, de gases o de diarrea significa que tengo mala salud digestiva?



Estas tres manifestaciones, que son diferentes, indican que hay un trastorno en el sistema digestivo.

Existen muchos factores que influyen en los síntomas relacionados con los gases, y entre ellos están la cantidad de aire ingerido; la eficacia del tracto gastrointestinal para movilizar y eliminar el aire o gases; además de la cantidad de gases producida por las bacterias que habitan en el colon y actúan sobre los alimentos no digeridos por completo.

Algunas enfermedades pueden provocar que una persona experimente más gases de lo normal o que sienta más síntomas cuando tiene gases. Entre estas enfermedades están la proliferación bacteriana en el intestino delgado, el síndrome del intestino irritable, la enfermedad por reflujo gastroesofágico y problemas para digerir los carbohidratos, entre otras.

Hay otras condiciones que afectan el movimiento de los gases a través de los intestinos como el síndrome de evacuación gástrica rápida, las adherencias abdominales, las hernias abdominales y los trastornos que pueden causar una obstrucción intestinal como el cáncer de colon o el cáncer de ovarios.

La sensación de llenura está influenciada por el consumo excesivo de alimentos que superan la capacidad gástrica, el consumo de bebidas carbonatadas como aguas gasificadas o gaseosas, el consumo de alimentos grasos, lácteos enteros y vegetales crucíferos (coliflor, repollo, col rizada, berro de jardín, brócoli, coles de Bruselas y otros vegetales de hoja verde).

La diarrea, en cambio, se presenta por la aparición de infecciones, alergias e intolerancias a los alimentos, también por problemas del tubo digestivo, cirugía abdominal y uso prolongado de medicinas.

Tomo 9
Primera Parte
**Salud
digestiva**



Referencias bibliográficas

- American College of Gastroenterology. Eructos, Distensión Abdominal Y Flatulencia. 2019. Recuperado a partir de <https://gi.org/patients/recursos-en-espanol/eructos-distension-abdominal-y-flatulencia/>
- National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Los síntomas y las causas de gas en el tracto digestivo. 2020. Recuperado a partir de <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-digestivas/gas-tracto-digestivo/sintomas-causas#sintomas>
- National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Síntomas y causas de la diarrea. 2020. Recuperado a partir de <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-digestivas/diarrea/sintomas-causas>

Tomo 9
Primera Parte
**Salud
digestiva**



275. ¿Los alimentos picantes, grasosos o condimentados desfavorecen la digestión?

Todos los alimentos afectan el trabajo del sistema digestivo, algunos para bien y otros no necesariamente.

Los picantes y condimentos tienen acción estimulante en el estómago.

Algunos condimentos de tipo picante como vinagre, mostaza, pimienta, ajíes y chiles pueden llegar incluso a irritar la mucosa gástrica.

Muy importante que tengas en cuenta la respuesta de tu sistema digestivo a cada alimento para que logres identificar, desde tu individualidad, qué tipo de alimentos desfavorecen tu digestión.



Fundación Colombiana
del **Corazón**



Referencias bibliográficas

- NIH. Consejos de alimentación: Antes, durante y después del tratamiento del cáncer. 2018. Recuperado a partir de <https://www.cancer.gov/espanol/cancer/sobrellevar/consejos-de-alimentacion.pdf>
- FEAD. Síndrome del Intestino Irritable. 2020. Recuperado a partir de <https://www.saludigestivo.es/mes-saludigestivo/sindrome-del-intestino-irritable/sindrome-del-intestino-irritable-concepto/>

Tomo 9
Primera Parte
**Salud
digestiva**



276. ¿Si tenemos diarrea o vómito que alimentos deben evitarse?

Los alimentos muy condimentados, grasosos, fritos, picantes, azucarados y lácteos enteros deben controlarse e incluso evitarse porque pueden empeorar el cuadro diarreico.

Así mismo, cuando hay síndrome de intestino irritable es oportuno evitar alimentos ricos en grasas, frutas cítricas, fritos, mantequilla, mayonesa y margarina.

Si el caso es de reflujo gastroesofágico será oportuno excluir del consumo diario alimentos ricos en grasas, picantes o muy condimentados, así como el chocolate, menta, café y alcohol.



Referencias bibliográficas

- Fragoso, T. Enfermedades del aparato digestivo. En *Pediatría. Diagnóstico y tratamiento*. 2016; pp. 212-248. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/305851182_Enfermedades_del_aparato_digestivo_Parasitismo_intestinal
- Holscher, Hannah D. Diet Affects the Gastrointestinal Microbiota and Health. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, Volume 120, Issue 4, 495 - 499



Fundación Colombiana
del **Corazón**

277. ¿Si sufro de estreñimiento qué alimentos debo consumir?



La mayoría de los casos de estreñimiento se debe a malos hábitos alimenticios.

Para evitar el estreñimiento es muy útil el consumo de fibra insoluble como cereales integrales, legumbres, frutos secos, preferiblemente con cascara comestible, verduras y frutas.

Es mejor evitar el consumo de zumos o jugos de fruta y verdura y preferir tomarlos en forma cruda o cocida.

El consumo de probióticos, habituales en productos lácteos, logra mejorar la digestión. Del 30 al 40% de la masa fecal está compuesta por bacterias. La hidratación es esencial para el manejo del estreñimiento.

Hay alimentos que ayudan a manejar el estreñimiento de manera puntual como el agua de ciruela y frutas como la granadilla, el banano y la pitahaya.



Referencias bibliográficas

- Botella, F., Alfaro, J., Hernández, A., Lomas, A., & Quíles, R. Estrategias nutricionales ante el estreñimiento y la deshidratación en las personas mayores. *Nutrición hospitalaria*. 2011; Vol. 4(3).
- FEAD. (2012). Guía para prevenir y tratar el estreñimiento. Recuperado a partir de <https://www.saludigestivo.es/wp-content/uploads/2016/03/guia-estreñimiento-para-web-20120425180854.pdf>
- FEAD. (s. f.). Recomendaciones dietéticas en el estreñimiento. Recuperado a partir de <https://www.saludigestivo.es/wpcontent/uploads/2016/03/recomendaciones-dieteticas-del-estreñimiento-20141118174823.pdf>
- Zugasti, A., Roldán, E., & Petrina, M. (s. f.). Medidas dietéticas para el estreñimiento. Recuperado a partir de <http://www.humv.es/estatico/ua/endocrino/recomendaciones/Estreñimiento.pdf>
- Khorrami, M. et al. A comparison between the effect of plums (prunes) and magnesium hydroxide on the constipation of cerebrovascular accident patients: A randomized clinical trial. *Koomesh*. 2020; Vol. 22(1). DOI: 10.29252/koomesh.22.1.41



278. ¿Cuántas veces al día y a qué hora debo ir al baño para considerar que tengo una buena digestión?

La función normal del sistema digestivo y el intestino varían, dependiendo de cada persona, pero un patrón normal es una frecuencia de entre tres veces al día o hasta tres veces a la semana, evaluando además la consistencia de las heces.

Es muy importante tener en cuenta que ir al baño es algo que se puede entrenar y educar.

Si tenemos en cuenta los ritmos circadianos, nuestra motilidad gástrica, que es la acción fisiológica del aparato digestivo encargada de desplazar el contenido de la boca hacia el ano, se aumenta en horas de la mañana. Por esa razón es más usual ir al baño en las primeras horas del día.



Referencias bibliográficas

- Best Practice. Manejo del estreñimiento en los adultos ancianos. Centro colaborador español del instituto Johanna Briggs para los cuidados de salud basados en la evidencia. 1999; Vol. 3(1). Recuperado a partir de <http://www.murciasalud.es>
- AEG. Estreñimiento. En Gastroenterología y Hepatología. 2.ª ed., pp. 147-170. 2012
- University of Washington Medical Center. Estreñimiento después de su operación. 2009. Recuperado a partir de https://orthop.washington.edu/sites/default/files/Spanish_Constipation_After_Operation.pdf
- Voigt, R., Forsyth, C., Keshavarzian, A. Circadian rhythms: a regulator of gastrointestinal health and dysfunction. *Expet Rev Gastroenterol Hepatol.* 2019; Vol. 13. DOI: 10.1080/17474124.2019.1595588
- Browning, K.; Travagli, A. Central control of gastrointestinal motility. *Curr Opin Endocrinol Diabetes Obes.* 2019; Vol. 26. Pp 11-16.



279. ¿Cuáles alimentos debe evitar para no tener gases o eructos?

No se trata solamente del consumo de algún tipo de alimentos, sino también algunas conductas alimentarias.

Las sugerencias de Corazones responsables son:

- Come y bebe despacio: Tomate tu tiempo para ingerir menos aire. Intenta que las comidas sean momentos relajados. Comer cuando estás estresado o apurado aumenta el aire que ingieres.
- Evita las bebidas carbonatadas y la cerveza. Liberan dióxido de carbono.
- Evita los chicles, caramelos duros y pastillas. Cuando comes chicles o pastillas, tragas con mayor frecuencia. Parte de lo que estás tragando es aire.
- No fumes: cuando inhalas humo, también inhalas y tragas aire.
- Controla tu dentadura postiza. Las dentaduras postizas que no encajan bien pueden hacer que tragues más aire cuando comes y bebes.

Los alimentos que más comúnmente causan gases o flatulencias son los frijoles, guisantes, lentejas, repollo, cebollas, brócoli, coliflor, alimentos integrales, hongos, ciertas frutas y cerveza y otras bebidas con gas.

Si evidencias problemas con productos lácteos es posible que tengas algún grado de intolerancia a la lactosa. Presta atención a lo que comes y prueba las variedades bajas en lactosa o sin lactosa.

La grasa retrasa la digestión y exige más tiempo de fermentación a los alimentos.

La fibra tiene muchos beneficios, pero muchos alimentos con alto contenido de fibra también son grandes productores de gases.

Tomo 9
Primera Parte
**Salud
digestiva**



Referencias bibliográficas

- National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Gas in the Digestive Tract. Recuperado a partir de <https://www.niddk.nih.gov/health-information/digestive-diseases/gas-digestive-tract>
- Rowland I, et al. Gut microbiota functions: Metabolism of nutrients and other food components. Eur J Nut. 2018; Vol. 57(1), pp 1-24.
- American College of Gastroenterology. Eructos, Distensión Abdominal Y Flatulencia. 2018. Recuperado a partir de <https://gi.org/patients/recursos-en-espanol/eructos-distension-abdominal-y-flatulencia/>

280. ¿Es cierto que hay alimentos que se digieren mejor que otros?

No todos los alimentos se digieren de la misma forma. La velocidad a la que se digieren y asimilan depende del tipo de nutrientes que lo componen, de la cantidad de fibra presente y de la composición del resto de alimentos presentes dentro del estómago e intestino durante la digestión.

Por ejemplo:

- La fibra es una molécula tan compleja y resistente que llega al intestino grueso sin asimilarse.
- Las proteínas de origen animal son moléculas mucho más grandes y complejas. Son más difíciles de digerir, puesto que hay mayor número de enlaces entre aminoácidos por romper.
- La grasa ejerce una marcada influencia inhibiendo la secreción del jugo gástrico. La presencia de grasa en los alimentos disminuye la secreción gástrica y frena la digestión de las proteínas. Las carnes grasas son de muy difícil digestión.



Referencias bibliográficas

- Brodkorb, A., Egger, L., Alminger, M. et al. INFOGEST static in vitro simulation of gastrointestinal food digestion. *Nat Protoc.* 2019; Vol. 14, pp 991-1014. Recuperado a partir de <https://www.nature.com/articles/s41596-018-0119-1>
- Gulhane, M. et al. Study of microbial community plasticity for anaerobic digestion of vegetable waste in Anaerobic Baffled Reactor. *Renewable Energy.* 2017; Vol. 101. Recuperado a partir de <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0960148116307224>
- NASPGHAN. (s. f.). ¿Qué les pasa a sus alimentos después de que los come? Recuperado a partir de <https://www.gikids.org/files/documents/digestive%20topics/spanish/What%20happens%20to%20food%20-%20Spanish.pdf>
- Instituto Tomás Pascual Sanz. Los hidratos de carbono. 2010. Recuperado a partir de http://www.institutotomaspascualsanz.com/descargas/publicaciones/vivesano/vivesano_15abril10.pdf?pdf=vivesano-150410
- Boticario, C., & Cascales, M. Digestión y metabolismo energético de los nutrientes. 2012. Recuperado a partir de <https://www2.uned.es/ca-plasencia/DocumentosPDF/libros/Digestion.pdf>



Fundación Colombiana
del **Corazón**



281. ¿El estrés influye en la salud digestiva?

Hay una directa asociación entre el intestino y el encéfalo, que es la parte central del sistema nervioso formada por el cerebro, el cerebelo y el bulbo raquídeo. De esta asociación se deduce que las variadas intercomunicaciones hormonales y neurales influyen en la salud digestiva.

El estrés agudo o crónico induce estados de ansiedad y depresión que afectan la motilidad intestinal.

Cuando estás atravesando por una época de estrés son más frecuentes las digestiones pesadas, los dolores abdominales, las flatulencias o los retortijones.

El estrés se asocia también con diversas patologías que afectan a nuestro aparato digestivo, como el síndrome del colon irritable, distintos tipos de inflamación intestinal, úlceras gastroduodenales, reflujo esofágico y ardor de estómago, entre otros.

Las neuronas intestinales no solo controlan la digestión, sino que producen sustancias psicoactivas que influyen en el estado anímico y sintetizan elementos que tienen efecto tranquilizante. Todo indica que el síndrome de colon irritable se origina en el cerebro intestinal. Los síntomas intestinales pueden definir la personalidad y los conflictos psíquicos. La inseguridad, el miedo y la rabia, entre otros comportamientos, producen retención y el consiguiente estreñimiento, úlceras intestinales o colon espástico.

El tracto gastrointestinal y el sistema inmunológico son particularmente sensibles a diferentes factores de estrés.



Tomo 9
Primera Parte
**Salud
digestiva**



Referencias bibliográficas

- International Association for the Study of Pain. Factores psicológicos de los trastornos intestinales funcionales dolorosos. 2012. Recuperado a partir de https://s3.amazonaws.com/rdcms-iasp/files/production/public/Content/ContentFolders/GlobalYearAgainstPain2/VisceralPainFactSheets/4-Psychological_Spanish.pdf
- Savolainen, H. Aparato digestivo. en enciclopedia de salud y seguridad en el trabajo. 2001; pp. 1-12. Recuperado a partir de https://webs.ucm.es/info/seas/estres_lab/enciclo/Aparato%20digestivo.pdf
- Matveikova, I. Inteligencia digestiva. 2014 Recuperado a partir de <https://mon.uvic.cat/tlc/files/2016/06/Irina-inteligencia-digestiva-Ilibrepdf.pdf>
- Vásquez, L., Silva, A., Gutiérrez, G., & Vásquez, E. Estrés y síntomas de desórdenes gastrointestinales en personas de EUA y México.
- Jaramillo, M., & Mendiburo, P. Relación entre los hábitos alimentarios y el estilo de vida con la gastritis crónica en pacientes que se realizan endoscopia digestiva alta con toma de biopsia, del centro médico de gastroenterología "Dr. Juan Pablo Jaramillo Eguiguren". [tesis] [Guayaquil]: Universidad Católica de Santiago de Guayaquil; 2017 Recuperado a partir de <http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/9060/1/T-UCSG-PRE-MED-NUTRI-223.pdf>



282. ¿Es normal que las heces tengan olor desagradable?

El olor normal de las heces se debe a la presencia de sustancias aromáticas, especialmente el indol y el escatol, que derivan de la eliminación de las bacterias de la putrefacción que habitan en el colon.

Las heces normalmente tienen un olor desagradable. La mayoría de las veces es un olor similar. Las heces con olor fétido tienen causas normales, como los cambios en la alimentación. Pero cuando hay olor extremadamente desagradable y anormal puede deberse a afecciones como celiacía, e, Pancreatitis crónica, fibrosis quística, infección intestinal, mala absorción y síndrome del intestino corto, entre otras.



Fundación Colombiana
del **Corazón**



Referencias bibliográficas

- Coprológico funcional. (s. f.). Recuperado a partir de http://zeus.colsanitas.com/manual_referencia/archivos/coprolologico_funcional_documentacion.pdf
- Zieve, D. Heces con olor fétido. 2018. Recuperado a partir de <http://eclinicalworks.adam.com/content.aspx?productid=39&pid=5&gid=003132>
- Moore, J., Jessop, L., Osborne D. Gas-chromatographic and mass-spectrometric analysis of the odor of human feces. Gastroenterology. 1987; 93 (pp. 1321-1329).

Tomo 9
Primera Parte
**Salud
digestiva**



283. ¿Si me duele cuando voy al baño es porque tengo una mala salud digestiva?

Las personas que padecen estreñimiento también suelen sufrir de retención fecal, que es un endurecimiento de las heces en el recto y en la parte inferior del intestino grueso que bloquea completamente el paso de otras heces. La retención fecal produce retortijones, dolor en el recto y esfuerzos intensos, aunque inútiles, para defecar.

Los síntomas de la retención fecal incluyen incapacidad de evacuar el intestino y dolor en el abdomen o la espalda.

El estreñimiento se produce cuando hay movimiento lento de las heces por el intestino grueso y tienen como consecuencia el paso de heces secas y duras. Cuando esto sucede es natural sentir molestias o dolores.

Pero también hay otras causas de dolor del ano rectal como hemorroides externas trombosadas, fluxión hemorroidal, fisura anal aguda y crónica, absceso perianal y proctitis.

La proctitis, que es la inflamación del recto, puede causar dolor, diarrea, sangrado y secreción, así como la sensación continua de que necesitas evacuar el intestino.

La proctitis es común en personas que tienen la enfermedad inflamatoria intestinal.



Fundación Colombiana
del **Corazón**

Tomo 9
Primera Parte
**Salud
digestiva**



Referencias bibliográficas

- MSD. Estreñimiento en adultos - Trastornos gastrointestinales. 2018. Recuperado a partir de <https://www.msmanuals.com/es/hogar/trastornos-gastrointestinales/s%C3%ADntomas-de-los-trastornos-digestivos/estre%C3%B1imiento-en-adultos>
- Cigna. Complicaciones gastrointestinales. 2019. Recuperado a partir de <https://www.cigna.com/individuals-families/health-wellness/hw-en-espanol/temas-de-salud/complicaciones-gastrointestinales-informacion-para-ncicdr0000062834>
- NIH. Complicaciones gastrointestinales. 2018. Recuperado a partir de <https://www.cancer.gov/espanol/cancer/tratamiento/efectos-secundarios/estrenimiento/complicaciones-gi-pro-pdq>
- Zarate A, et al. Patología proctológica. Recuperado a partir de <https://medfinis.cl/img/manuales/proctologia2.pdf>
- Centro Europeo de Cirugía Colorrectal. Dolor anal o rectal. Recuperado a partir de <https://ucpvalencia.es/wp-content/uploads/2013/10/Dolor-anal-o-rectal1.pdf>
- Mott T, Latimer K, Edwards C. Hemorrhoids: Diagnosis and Treatment Options. Am Fam Physician. 2018; 97 (3):172-179. <https://www.aafp.org/afp/2018/0201/p172.html>
- Hussen S. Sexually Transmitted Infections in Adolescence and Young Adulthood. Springer, Cham. Springer International Publishing; 2020.

284. ¿A qué hacen alusión cuando se refieren a absorción, alergias o intolerancias de alimentos?



Absorción es el paso de los nutrientes desde la superficie externa hasta la superficie interna de las paredes intestinales. Este proceso se lleva a cabo mayoritariamente a través de las paredes del intestino delgado, donde se absorbe la mayor parte del agua, alcohol, azúcares, minerales y vitaminas hidrosolubles, así como los productos de digestión de proteínas, grasas e hidratos de carbono.

La absorción puede disminuir notablemente si se ingieren sustancias que aceleran la velocidad de tránsito intestinal, como la fibra dietética ingerida en grandes cantidades y los laxantes. Igualmente, la fibra y el ácido fólico pueden reducir la absorción de algunos minerales, como el hierro o el zinc, por ejemplo. En la enfermedad celíaca (o intolerancia al gluten), la destrucción de las vellosidades intestinales puede reducir significativamente la superficie de absorción.

Una vez absorbidos los nutrientes son transportados por la sangre hasta las células en las que van a ser utilizados.

Alergia alimentaria es una respuesta anormal a un alimento desencadenada por el sistema inmunitario del cuerpo.

En los adultos, los alimentos que producen más reacciones alérgicas son pescado, mariscos, maní y frutas secas como las nueces. En los niños, pueden ser los huevos, leche, maní, frutas secas, soja y trigo.

Los síntomas de una alergia a un alimento frecuente son picazón e hinchazón de la boca, vómito, diarrea o cólicos abdominales y dolor, sarpullido o eccema, garganta apretada y dificultad para respirar, además de disminución de la presión sanguínea o frecuencia cardíaca.

Intolerancia alimentaria se caracteriza por la incapacidad para digerir y metabolizar algún alimento. En la intolerancia no interviene ningún mecanismo de defensa inmune. La causa principal es el déficit parcial o total de alguna enzima que impide metabolizar correctamente algunas de las sustancias presentes en los alimentos.



Fundación Colombiana
del **Corazón**

Tomo 9
Primera Parte
**Salud
digestiva**



Referencias bibliográficas

- Vicente, S. Alergias alimentarias. Gastroenterología y Hepatología. 1998; 21(7). R
- Carbajal, A. Digestión y absorción de nutrientes. En Manual de Nutrición y Dietética. 2013; pp. 1-3.
- Larrosa, A., & Vásquez, E. Nutrición y enfermedades del aparato digestivo en niños. 2011; Vol.2.
- Cudeiro F. Fisiología y fisiopatología de la nutrición. I curso de especialización en nutrición. 2005; pp 37-42.
- De la cruz, S., Gonzáles, I., García, T., & Martín, R. (2018, abril). Alergias alimentarias: Importancia del control de alérgenos en alimentos. Nutrición clínica y dietética hospitalaria. 2018; 38 (1).
- Murillo, A. Intolerancia alimentaria | Endocrinología y Nutrición. ELSEVIER. 2009; 56(5).

285. ¿Qué es la helicobacter pylori y cómo puedo evitarla?



Es una bacteria que vive en el interior del estómago. Pero en realidad desafía la naturaleza, pues el estómago es una fábrica constante de ácido clorhídrico y es muy difícil que una bacteria sobreviva en ese tipo de medio.

Este tipo de bacteria puede transmitirse entre personas por contacto directo con saliva, vómito o materia fecal. También puede transmitirse a través de alimentos o agua contaminada.

La helicobacter pylori a menudo se contagia en la infancia por algunas condiciones que favorecen su desarrollo como:

- Vivir en condiciones de hacinamiento.
- Vivir sin una fuente confiable de agua limpia.
- Vivir en un ambiente con baja higiene y salubridad.
- Vivir con una persona que tiene la bacteria.

Algunas decisiones sencillas contribuyen a prevenir la presencia de la helicobacter pylori:

- Lavarse las manos después de usar el baño y antes de comer.
- Comer alimentos limpios y preparados sin exponerlos a ninguna contaminación.
- Beber agua de fuentes limpias y seguras.



Referencias bibliográficas

- Kim N. Helicobacter pylori. Springer; 2016.
- Chey, W., Leontiadis G., Howden, Colin, W., Moss, S. ACG Clinical Guideline: Treatment of Helicobacter pylori Infection, American Journal of Gastroenterology. Am J Gastroenterol. 2017; 112 (pp. 212-239)
- Merck. Infección por Helicobacter pylori - Trastornos gastrointestinales. 2020. Recuperado a partir de <https://www.merckmanuals.com/es-us/hogar/trastornos-gastrointestinales/gastritis-y-%C3%BAlcera-gastrointestinal/infecci%C3%B3n-por-helicobacter-pylori>
- Cochrane Library. Erradicación del Helicobacter pylori para la prevención del cáncer gástrico. 2015. Recuperado a partir de <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD005583.pub2/full/es>

286. ¿El reflujo, la gastritis y el ardor en el sistema digestivo son causados por algún alimento?



Reflujo gastroesofágico: El estómago segrega ácido y pepsina, necesarios para la digestión de los alimentos. Si la válvula que separa el esófago del estómago se relaja en exceso, permite el escape del ácido hacia el esófago.

Cuando esto se repite con demasiada frecuencia, produce síntomas y, en algunos casos, pequeñas heridas debidas al efecto corrosivo de sus componentes. Prácticamente todas las personas manifiestan en algún momento paso transitorio de contenido gástrico al esófago, pero se considera una enfermedad cuando produce síntomas frecuentes y/o intensos que llegan a deteriorar la calidad de vida de la persona.

Hay alimentos y/o bebidas que favorecen el reflujo como las comidas con grasa o picantes, las salsas, el tomate frito, el chocolate, la menta, los cítricos, el café, las bebidas carbonatadas y también alimentos muy fríos o calientes. Cuando la última comida del día es voluminosa y cerca del momento de ir a dormir también propicia el reflujo. Algunas bebidas alcohólicas también favorecen el reflujo.

Gastritis: Se atribuye a una multiplicidad de factores, siendo el más común la infección con la *Helicobacter pylori*. Otros detonantes son el consumo de irritantes gástricos, algunos medicamentos antiinflamatorios, el consumo de drogas alucinógenas, el exceso de alcohol y el tabaco.

Una persona diagnosticada con gastritis debe ser muy cuidadosa con la medicación ordenada por el profesional de la salud y debe mantener un estricto plan de alimentación rico en cereales, vegetales y algunos tipos de frutas que ejercen una acción protectora sobre la mucosa.

Ardor: Esta sensación está asociada al ácido que desde el estómago sube por el esófago. Puede ser consecuencia de dispepsia o reflujo gastroesofágico.

Tomo 9
Primera Parte
**Salud
digestiva**

Generalmente es el camino inverso del reflujo y puede ser producido por algunos alimentos y/o bebidas como el chocolate, la menta, los fritos, el café, las bebidas carbonatadas y el alcohol, además de las grasas y los azúcares.

Las personas que fuman y aquellas que sufren constantes períodos de estrés tienen una mayor propensión a aumentar la cantidad de ácido que produce el estómago.



Referencias bibliográficas

- MSD. Estreñimiento en adultos - Trastornos gastrointestinales. 2018. Recuperado a partir de <https://www.msdmanuals.com/es/hogar/trastornos-gastrointestinales/s%C3%ADntomas-de-los-trastornos-digestivos/estre%C3%B1imiento-en-adultos>
- Cigna. Complicaciones gastrointestinales. 2019. Recuperado a partir de <https://www.cigna.com/individuals-families/health-wellness/hw-en-espanol/temas-de-salud/complicaciones-gastrointestinales-informacion-para-ncicdr0000062834>
- NIH. Complicaciones gastrointestinales. 2018. Recuperado a partir de <https://www.cancer.gov/espanol/cancer/tratamiento/efectos-secundarios/estrenimiento/complicaciones-gi-pro-pdq>
- Zarate A, et al. Patología proctológica. Recuperado a partir de <https://medfinis.cl/img/manuales/proctologia2.pdf>
- Centro Europeo de Cirugía Colorrectal. Dolor anal o rectal. Recuperado a partir de <https://ucpvalencia.es/wp-content/uploads/2013/10/Dolor-anal-o-rectal1.pdf>
- Mott T, Latimer K, Edwards C. Hemorrhoids: Diagnosis and Treatment Options. Am Fam Physician. 2018; 97 (3):172-179. <https://www.aafp.org/afp/2018/0201/p172.html>
- Hussen S. Sexually Transmitted Infections in Adolescence and Young Adulthood. Springer, Cham. Springer International Publishing; 2020.

Tomo 9
Primera Parte
**Salud
digestiva**



287. ¿Por qué me da diarrea? ¿Qué hacer si presento diarrea o cómo tratarla?

La causa más frecuente de la diarrea son agentes patógenos bacterianos, pero cuando se expresa como una gastroenteritis aguda es por acción de un virus, como el rotavirus y el norovirus.

Un óptimo tratamiento de los episodios de diarrea se logra con el consumo de alimentos ricos en fibra soluble que se encuentra en el guineo, arroz, guayaba, pera, manzana, melón y plátano. Tratar la diarrea con preparaciones de jugos en agua de arroz tostado, sopas de arroz, colada de guineo (sin azúcar y sin leche) pueden ser una buena opción y deben combinarse con el consumo de mucha agua, evitando totalmente el consumo de grasas, azúcares, dulces y lácteos enteros.

Los tratamientos farmacológicos son aquellos que decida un médico.



Referencias bibliográficas

- Mark S. Riddle, Bradley A. Connor, Nicholas J. et al. Guidelines for the prevention and treatment of travellers' diarrhea: a graded expert panel report. *Journal of Travel Medicine*. 2017; Volume 24, Issue suppl. Pages S63-S80, <https://doi.org/10.1093/jtm/tax026>
- David N. Taylor, Davidson H. Hamer, David R. Shlim. Medications for the prevention and treatment of travellers' diarrhea, *Journal of Travel Medicine*. 2017; Volume 24, Issue suppl_1, 1. Pages S17-S22, <https://doi.org/10.1093/jtm/taw097>
- Cohen, J. Raymond, D. Gendrel. Antimicrobial treatment of diarrhea/acute gastroenteritis in children. *Archives de Pédiatrie*. 2017; Volume 24, Issue 12, Supplement. Pages S26-S29, ISSN 0929-693X, [https://doi.org/10.1016/S0929-693X\(17\)30515-8](https://doi.org/10.1016/S0929-693X(17)30515-8).
- DuPont HL. Persistent Diarrhea: A Clinical Review. *JAMA*. 2016;315(24):2712-2723. doi:10.1001/jama.2016.7833

Limpeza del organismo



“Quien bien come y mejor digiere, sólo de viejo se muere”.

288. ¿Es válido hacer una dieta para desintoxicar el organismo?

No es necesario recurrir a ninguna práctica de desintoxicación, ya que el organismo tiene sus propios mecanismos, pues se trata en realidad de adquirir y mantener un estilo de vida que garantice el equilibrio entre las toxinas que entran y las que salen.

Te aseguramos que, si experimentas fatiga, palidez, aumento o pérdida de peso inexplicables, cambios en la función intestinal o dificultades para respirar que persisten durante días o semanas, lo que necesitas es visitar urgentemente a tu médico no buscar un programa de desintoxicación.

El cuerpo se defiende internamente de la invasión de toxinas mediante diferentes mecanismos de mediación celular y desintoxicación a través del hígado. Externamente a través de la piel, los pulmones y el tracto gastrointestinal, quienes controlan la cantidad y la calidad de las toxinas que llegan hasta la sangre.

Pero cuando la carga tóxica es excesiva y sobrepasa la capacidad de las vías de desintoxicación, entonces se produce una situación de emergencia y los mecanismos de autoprotección corporal se ponen en marcha.

Es vital lograr un adecuado ingreso de toxinas y su eliminación con un estilo de vida donde el cuidado sea la prioridad. Se logra cuando consumes todos los grupos de alimentos, te hidratas adecuadamente, practicas ejercicio de manera regular, acumulas suficientes horas de sueño todos los días y te haces chequeos médicos periódicos.



Tomo 9
Segunda Parte
**Limpieza
del organismo**



Referencias bibliográficas

- William R. Holub. ¿Representan las reacciones alérgicas fenómenos de hipersensibilidad o son fenómenos de una desintoxicación nutricional deficiente? *Natura Medicatrix*. Recuperado a partir de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6980567.pdf>
- Harvard Medical School. (2008). The dubious practice of detox. Recuperado a partir de <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/the-dubious-practice-of-detox>

Tomo 9
Segunda Parte
**Limpieza
del organismo**



289. ¿Un programa de detox puede afectar la salud?

Evidentemente puede causar serios detrimentos en la salud. Las dietas de moda de detox no cuentan con evidencia que demuestre sus reales beneficios y pueden en cambio generar efectos indeseados para la salud.

Las dietas detox basadas en batidos, exceso de algunas frutas, nutrientes artificiales, laxantes, lavados nasales o algunos suplementos, entre otras tantas propuestas que corren por las redes sociales sin ningún control, pueden afectar la flora intestinal e incluso desarrollar acidosis metabólica que puede llevar a la muerte.

Nuestra sugerencia es ser muy cautos con estas propuestas de moda y siempre recurrir a la guía de un profesional de salud de confianza y orientado a la comunidad. Evita caer en manos de profesionales de la salud o influenciadores en redes que eventualmente representan intereses de casas comerciales de diversa índole.



Referencias bibliográficas

- Cogollos, M. Antinutrientes en las dietas detox. [Tesis] [Valladolid]: Universidad de Valladolid; 2019. Recuperado a partir de <http://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/36902/TFG-M-N1620.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Makkapati S, D'Agati VD, Balsam L. "Green Smoothie Cleanse" causing acute oxalate nephropathy. American Journal of Kidney Diseases: the Official Journal of the National Kidney Foundation. 2018; 71 (2) pp. 281-286.
- Harvard Medical School. The dubious practice of detox. 2018. Recuperado a partir de <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/the-dubious-practice-of-detox>

Tomo 9
Segunda Parte
**Limpieza
del organismo**



290. ¿Es válido desintoxicar el cuerpo en un solo día?

De ninguna manera una solución rápida metabólicamente es beneficiosa, sino justamente, al contrario.

Si logras un plan de alimentación adecuado a tu estilo de vida y a tus gustos y logras hacer de los alimentos naturales tus preferidos para nutrirte disminuyes la posibilidad de caer en la tentación de acudir a las falsas promesas del detox.

Insistimos en que prácticamente todas las “dietas de moda” pueden tener consecuencias indeseadas para la salud de las personas.

Si logras aprender a comer, que es aprender a elegir, como lo propone la estrategia de Corazones Responsables no vas a necesitar una dieta detox.



Referencias bibliográficas

- Hall, K., Kahan S. Maintenance of Lost Weight and Long-Term Management of Obesity. Med Clin North Am. 2018; 102(1):183-197.
- Varela, G., Núñez, C. Dietas y productos mágicos; 2009. Recuperado a partir de <https://fen.org.es/storage/app/media/imgPublicaciones/181120093354.pdf>
- Silva Araújo Freire, A. y Bezerra de Araújo, L. Composição nutricional de dietas de detoxificação divulgadas em revistas não científicas. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. 2017; v.11, n.65, 536-543.
- Pérez A. y otros Guía Práctica para Aprender a Comer. Bogotá. Editorial Fundación Colombiana del Corazón. 2018

291. ¿Cómo es posible desintoxicar el cuerpo?

Tomo 9
Segunda Parte
**Limpieza
del organismo**



Se entiende por desintoxicación todos los procesos por los que las toxinas se metabolizan para ser neutralizadas y convertidas en formas menos tóxicas y posteriormente eliminadas.

El cuerpo es un sistema de enorme eficiencia que filtra las toxinas de manera continua. Los órganos responsables de la desintoxicación son el hígado, los pulmones, los riñones y la piel. Cuando los nutrientes y otras sustancias entran al cuerpo y van al hígado, el cual las filtra y elimina las toxinas como drogas o alcohol. Los riñones filtran los desperdicios creando la orina para su eliminación. La piel hace posible el sudor para eliminar toxinas, en tanto que los pulmones filtran el aire que respiramos.

Quiere decir que el cuerpo, solo, sin ayudas externas, cumple con la tarea de desintoxicación. No es verdad que lo haga algún producto o régimen alimenticio.

El hígado es el principal filtro del cuerpo y desarrolla su trabajo de desintoxicación a través de 3 mecanismos: Filtra la sangre para eliminar las toxinas de gran tamaño, destruye enzimáticamente las sustancias químicas indeseables y sintetiza y secreta la bilis.

El tracto gastrointestinal ha desarrollado un complejo conjunto de sistemas físicos y bioquímicos para eliminar toxinas, parásitos y otras sustancias extrañas antes de que los nutrientes sean absorbidos en la sangre desde el colon.

Los riñones son responsables de la eliminación de productos de desecho de la descomposición de las proteínas. La eficiencia de los riñones para filtrar las sustancias de desecho y sacarlas del cuerpo es de una precisión asombrosa.

Mediante la transpiración o sudor se eliminan toxinas liposolubles y los metales pesados. La piel es un sistema de defensa unidireccional que actúa como una barrera contra sustancias nocivas, desde bacterias y virus hasta metales pesados y toxinas químicas.

Los vellos también son filtros de gran valor. Los pelos finos de la nariz atrapan la suciedad y otras partículas grandes que pueden inhalarse. Las partículas más pequeñas que llegan a los pulmones son expulsadas de las vías respiratorias a través del moco.



Fundación Colombiana
del **Corazón**

Tomo 9
Segunda Parte
**Limpieza
del organismo**

El sistema inmune es una compleja red de células y moléculas exquisitamente orquestado, diseñado para reconocer sustancias extrañas y eliminarlas del cuerpo. Los componentes del sistema inmune funcionan en la sangre, en la linfa e incluso en los pequeños espacios entre las células.



Referencias bibliográficas

- Clemens R, Pressman P. Detox diets provide empty promises. *Food Technology*. 2005. (5):18.
- Harvard Medical School. The dubious practice of detox. 2008. Recuperado a partir de <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/the-dubious-practice-of-detox>

Tomo 9
Segunda Parte
**Limpieza
del organismo**

292. ¿Cómo puedo desintoxicar el hígado?



El mejor camino para garantizar que el hígado pueda cumplir con sus funciones básicas de filtro es mantener una alimentación equilibrada, hacer ejercicio y evitar el estrés.

El sistema de desintoxicación del hígado tiene una cadena de procesos muy complejos que para preservarlos y mantenerlos el mejor camino es consumir algunos alimentos que ayudan a que el hígado mantenga un correcto funcionamiento.

Tu hígado va a agradecer estas decisiones:

- Alimentos ricos en fibra como avena.
- Brócoli.
- Café hasta 4 tazas al día.
- Té verde.
- Frutos secos.
- Espinacas.
- Arándanos.
- Especies con polifenoles como orégano, salvia, canela, curry, comino o romero.
- Suficiente agua.
- Evitar las grasas saturadas.
- Disminuir el azúcar.
- Disminuir la sal.
- Disminuir el consumo de alcohol.
- Evitar alimentos ultra procesados.



Fundación Colombiana
del **Corazón**

Tomo 9
Segunda Parte
**Limpieza
del organismo**

Por desbalance en alimentación el hígado puede enfermarse. La enfermedad más recurrente es el hígado graso no alcohólico. Quiere decir que no está asociado al consumo de alcohol en exceso que es uno de los principales enemigos del hígado. Esta enfermedad, cada vez más habitual, está relacionada con la aparición de grasa entorno del hígado, unida a una progresiva inflamación que puede derivar en una cirrosis.



Referencia bibliográfica

- Norppa, H. Cytogenetic biomarkers and genetic polymorphisms. Toxicol Lett. 2004. 1; 149(1-3) pp.309-34.

Tomo 9
Segunda Parte
**Limpieza
del organismo**



293. ¿Si soy mujer y sigo un proceso de desintoxicación puede interferir con mi período menstrual?

Un plan de desintoxicación no monitoreado, irregular, improvisado y sin la asistencia de un profesional de la nutrición, que son prácticamente todos, puede derivar para una mujer en serias alteraciones de su período menstrual con cambios severos de los tiempos de menstruación y el flujo, incluso hasta provocar su desaparición con amenorreas y menopausias tempranas.

Se deduce, de lo que hemos venido afirmando en esta serie de preguntas sobre limpieza del organismo y sobre la cultura de aprender a comer, que la única manera posible para conseguir una adecuada nutrición es mediante un plan equilibrado de alimentación. En la nutrición no existen atajos, como las denominadas dietas milagrosas. Prácticamente todas las promesas de estos programas de dieta que se ponen de moda llevarán a una inadecuada nutrición que se traduce en deficiencias del funcionamiento de algunos órganos del cuerpo, siendo común en casos extremos la ausencia del ciclo menstrual o la amenorrea.



Referencias bibliográficas

- Arnáez, Z., & Lozano, F. Comparativa de las dietas milagro existentes en la actualidad, y sus efectos negativos sobre la salud. *Biociencias*. 208, 13(1). Recuperado a partir de <https://revistas.uax.es/index.php/biociencia/article/view/1230>
- MacLean PS, Higgins JA, Giles ED, Sherk VD, Jackman MR. The role for adipose tissue in weight regain after weight loss. *Obesity reviews*. 2015; 16 (Suppl. 1): 45-54.
- Zamora S, Pérez-Llamas F. Errors and myths in feeding and nutrition: Impact on the problems of obesity. *Nutrición Hospitalaria* 28(Supl. 5): 81-88, 2013.

Tomo 9
Segunda Parte
**Limpieza
del organismo**



294. ¿Ayuno y desintoxicación son lo mismo?

El ayuno intermitente es una pauta alimentaria que se caracteriza por alternar períodos de ayuno y alimentación. Limita las horas en las que puedes comer durante el día.

Las dietas détox también limitan los alimentos, pero generalmente ofrecen efectos de limpieza a través de zumos depurativos con ingredientes orgánicos.

Ambas estrategias pueden ser utilizadas en forma indebida para la pérdida de peso. En nuestro criterio, como lo hemos expuesto, ninguna de las dos es válida sin una adecuada orientación profesional.



Referencias bibliográficas

- Harvie, M., Pegington, M et al. The effects of intermittent or continuous energy restriction on weight loss and metabolic disease risk markers: a randomized trial in young overweight women. *Int J Obes (Lond)*. 2011; 35(5):714-27.
- Arroyo, A. Análisis del ayuno intermitente y su efecto en la salud, en la pérdida de peso y en el rendimiento deportivo. [tesis] [España]: Universidad de León; 2016. Recuperado a partir de https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/6632/ARROYO%20CAMPO_ANDR%C3%89S_2016_GCAFD.pdf?sequence=1



Fundación Colombiana
del **Corazón**

Tomo 9
Segunda Parte
**Limpieza
del organismo**



295. ¿Es posible desintoxicar el cuerpo con agua?

La desintoxicación se realiza mediante el adecuado funcionamiento de los sistemas de depuración corporal y el aporte que realizan los alimentos.

El agua sola, por sí misma, no desintoxica, pero es uno de los alimentos que colaboran de manera muy significativa a garantizar los procesos de desintoxicación natural que se producen en los diversos órganos del cuerpo.



Referencias bibliográficas

- UNED. (2020). Guía nutricional. Principios básicos sobre nutrición y salud. Recuperado a partir de <https://www2.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-I/guia/PDF/Guia%20de%20Alimentacion%20y%20Salud%20-%20Guia%20Nutricional.pdf>
- Toxqui, L., Vaquero, MP. Agua para la salud. Pasado, Presente y Futuro; 2012. Madrid: Consejo Superior de Investigaciones Científicas; 2012.

Emociones





“No empieces una dieta que terminará algún día, comienza un estilo de vida que dure para siempre”.

296. ¿Hay alimentos que impacten en el estado de ánimo?

La frase que afirma que “somos lo que comemos” es tremendamente cierta y se deduce por ella que todos los alimentos, sin excepción, afectan para bien o para mal nuestro estado de ánimo, nuestras emociones.

Los alimentos y la salud mental están íntimamente ligados, así se concluye de múltiples, variadas y muy consistentes investigaciones. Por ejemplo, las deficiencias de vitamina B12 ocasionan pérdida de la memoria, disfunción mental y depresión; en tanto que la deficiencia de folatos puede originar fatiga, confusión, demencia e irritabilidad.

Hay muchos nutrientes vitales para garantizar el óptimo funcionamiento de la química cerebral que permiten mantener un óptimo funcionamiento de los neurotransmisores.

Otros estudios apoyan la asociación entre presencia de depresión y el déficit de ácidos grasos esenciales y selenio, así como la relación del nivel de ácido fólico y algunos aminoácidos, que pueden incluso ser utilizados de forma efectiva para tratar la depresión o aumentar la eficacia del tratamiento existente.

Son tantos los estudios al respecto que hoy incluso se habla de Psiquiatría Nutricional que estudia el impacto de los alimentos y los nutrientes en la salud mental. Científicamente existe una conexión entre el intestino y el cerebro debido a ciertas sustancias químicas que se mueven de un lado a otro.

Comer más frutas y verduras, carnes magras, granos integrales y grasas beneficiosas, reduciendo los azúcares añadidos y sal puede contribuir a un equilibrio de las bacterias intestinales, que ha demostrado ayudar a aliviar la ansiedad, el estrés y la depresión.

La serotonina es un poderoso neurotransmisor, que se sintetiza a partir del triptófano, contenido en los alimentos. La falta de serotonina se relaciona con síntomas de depresión, ansiedad, angustia y tristeza. Los alimentos ricos en triptófano actúan como antidepresivos naturales, produciendo un aumento de la serotonina.

Estos son algunos alimentos que estimulan el aumento de los niveles de serotonina: pavo, pollo, leche, queso, pescado, huevos, tofu, soja, semillas de ajonjolí y de calabaza, nueces, maní. Sin embargo, para sintetizar serotonina, el cuerpo necesita además de triptófano, ácidos grasos omega 3, magnesio y zinc. Por tal motivo son necesarios alimentos ricos en magnesio como los plátanos, las nueces, las legumbres, las verduras y el germen de trigo, que también son considerados antidepresivos naturales, ya que estimulan la presencia de serotonina.



Referencias bibliográficas

- Massachusetts General Hospital. Comida vs. estado de ánimo: Comer para la salud física y mental durante el COVID-19. 2020. Disponible en: <https://www.massgeneral.org/es/coronavirus/comida-vs-estado-de-animo-comer-para-la-salud-durante-el-covid-19>
- Barattucci, Y. Estrés y Alimentación. 2020. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/49224352.pdf>
- Abdella, H.M.; El Farssi, H.O.; Broom, D.R.; Hadden, D.A.; Dalton, C.F. Eating Behaviours and Food Cravings; Influence of Age, Sex, BMI and FTO Genotype. *Nutrients* 2019, 11, 377.
- Mayela Marrero Aliño. Nutrición cerebral. Estado del arte. Hospital Clínico Quirúrgico "Hermanos Ameijeiras". La Habana, Cuba. 2019. 8(3). Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/actamedica/acm-2016/acm162e.pdf>

297. ¿Comer ayuda al control emocional?



Comer es un acto fisiológico necesario, el cual, según el planteamiento de Corazones Responsables, debería permitir devolverles a los alimentos sus bondades, especialmente desde el beneficio emocional, pues deberíamos tener ganas de comer siempre, disfrutar de los alimentos y comer de todo teniendo en cuenta nuestro estilo de vida.

Muchas personas buscan canalizar la ansiedad o frustración a través de la comida (pensando que tienen hambre).

Disponerse a comer y elegir los alimentos está influenciando por factores como el hambre, antojo, gustos, ingreso económico y la disponibilidad de los alimentos. Adicionalmente influyen las emociones, el estado de ánimo y las sensaciones de estrés o ansiedad.

En este sentido la comida puede convertirse en un alivio temporal o en un problema. Después de comer y saborear los alimentos, desde el cerebro y otros órganos, se segregan varias sustancias poderosas que producen placer como la dopamina.

La relación entre la alimentación y las emociones varía según las características particulares de cada persona.

Cuando consumimos alimentos orientados por nuestras emociones generalmente no lo hacemos por hambre física sino por necesidades emocionales, de allí surgen la gran mayoría de desarreglos alimenticios.

Muchos de nuestros patrones de alimentación son aprendidos desde la niñez. Es muy usual premiar a un niño con dulces o con un helado, incluso para que deje de hacer una pataleta. Ese niño va a asociar ese alimento con un satisfactor emocional. Pero también, en los años primeros de la infancia, muchos padres o cuidadores obligan a los niños a consumir algunos alimentos; también es usual que estimulen a los niños a comer por amor, diciéndole al pequeño que apure una cucharada de sopa por su mamá, por su abuela o su papá, cuando lo sensato sería que el niño aprenda a comer conociendo las propiedades de los alimentos. En este sentido sería mejor ofrecerle la cucharada para que piense, para que se concentre o para que rinda, por ejemplo.

Tomo 9
Tercera Parte
Emociones

Muchos recuerdos de la infancia giran alrededor de la comida y pueden estar relacionados con enojo, resentimiento, miedo o ansiedad, entre otras emociones.

Los adultos, en la gran mayoría de oportunidades, repiten los patrones aprendidos en la infancia y consideran que algunos alimentos o todos pueden crear diversas sensaciones de bienestar.

Establecer, impulsar y construir una relación constructiva con los alimentos y la comida puede lograr disminuir la creciente y constante hambre emocional que suele derivar en el consumo excesivo de alimentos o en desarreglos alimenticios asociados a bajo peso.



Referencias bibliográficas

- Henríquez, R. Emociones e Ingesta Compulsiva. 2014. Disponible en: <http://bibliotecadigital.academia.cl/bitstream/handle/123456789/1762/tpsico%20569.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Excelencia Educativa - Historias de Todos. La comida y su relación con las emociones. 2014. Disponible en: http://www.excelduc.org.mx/sys-uploads/documentos/la_comida_y_su_relacion_con_las_emociones.pdf
- Association of UK Dietitians. Food and mood. Disponible en: <https://www.bda.uk.com/uploads/assets/2f4bf991-0aaf-4d2c-8a56067a2055d9d7/Food-and-Mood-food-fact-sheet.pdf>
- Rocío Elizabeth Santiago Guillén. Guía ansiedad: una razón de peso. Chiapas México. Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas. 2017.

Tomo 9
Tercera Parte
Emociones



298. ¿A qué se refieren cuando dicen alimentación emocional?

El hambre emocional nace a nivel cerebral, cuando buscamos placer en la comida para calmar una emoción de tristeza, aburrimiento o enfado, entre otras.

Se caracteriza por buscar alimentos apetecibles que provocan sensación de bienestar a corto plazo. Generalmente se produce después una sensación de culpa. Es decir, de malestar emocional que, en consecuencia, estimula la restricción alimentaria.

Esta parte es muy importante, debido a que, si la persona aprende a identificar cuándo tiene hambre emocional y cuándo hambre física, puede tomar decisiones adecuadas para obtener mejores resultados a nivel de bienestar físico y mental.



Referencias bibliográficas

- Rojas, A., & García, M. Construcción de una Escala de Alimentación Emocional. RIDEP. 2017; N°45 · Vol.3 · 85-95
- Fernández, Elizabeth, Martínez, Lucy. Las Emociones y la Conducta Alimentaria. Acta de Investigación Psicológica. 2015; 5. 2182-2193. DOI:10.1016/S2007-4719(16)30008-4.
- Mireia Elias Fernandez. Relación entre nuestro estado de ánimo y la alimentación. NeuroClass. 2020. Disponible en: <https://neuro-class.com/relacion-entre-nuestro-estado-de-animo-y-la-alimentacion/>
- Palomino-Pérez Ana María. The role of emotion in eating behavior. Rev. chil. nutr. 2020; 47 (2): 286-291.



299. ¿Qué tipo de alimentos son los que mejor calman la ansiedad?

Hay algunos nutrientes específicos que pueden ayudar a nuestro organismo a manejar mejor las situaciones de ansiedad.

- **Calcio.** Es necesario para mantener un balance electrolítico, para la contracción muscular, transmisión nerviosa, regulación de la división celular, secreción hormonal y formación de hueso y dientes. Algunas investigaciones indican que el calcio podría ayudar a bajar la presión sanguínea. Un déficit puede en cambio provocar agitación, depresión, palpitaciones, insomnio e irritabilidad. El calcio se encuentra especialmente en lácteos y derivados, en bebidas vegetales fortificadas y las hortalizas de hojas verdes.
- **Ácido alfa-linoléico (familia Omega 3).** Algunos estudios indican que la carencia de ácido alfa-linoléico podría facilitar la aparición de ataques de pánico. Se encuentra principalmente en el pescado como atún y salmón; también en el aceite de linaza, semillas de mostaza, pipas de calabaza, soja y nueces.
- **Magnesio.** Ayuda con la relajación muscular, el mantenimiento del músculo cardíaco, la transmisión neuromuscular y el ensanchamiento de los vasos sanguíneos. Un déficit de magnesio puede provocar agitación, ansiedad, confusión, manos y pies fríos, depresión, insomnio e inquietud. Alimentos ricos en magnesio son las espinacas, aguacates, pipas de calabaza y de girasol, ostras y almendras.
- **Familia de la vitamina B.** Ayudan a obtener energía actuando con enzimas para convertir nutrientes complejos como los carbohidratos en unidades energéticas más simples. Son importantes para el funcionamiento normal del sistema nervioso y son de ayuda para relajarse y para conseguir la energía necesaria del día. Un déficit de vitamina B puede provocar fatiga, irritabilidad, nerviosismo, depresión, insomnio y pérdida de apetito.



Fundación Colombiana
del **Corazón**

Tomo 9
Tercera Parte
Emociones

- **Complementos nutricionales y otros.** Los estados de ansiedad implican un gran desgaste físico y mental, por lo tanto puede resultar oportuno tomar ciertos suplementos de vitaminas y minerales siempre bajo la supervisión o asesoramiento de un especialista. Pero nuestro consejo es ser muy cautos, pues muchos complejos vitamínicos pueden incluir sustancias excitantes como ginseng o guaraná que agravan un cuadro de ansiedad.



Referencias bibliográficas

- Dongil Esperanza. Guía de alimentación PHS Promoción de Hábitos Saludables. Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS). 2014. Disponible en: https://bemocion.sanidad.gob.es/comoEncontrarmeMejor/guiasAutoayuda/docs/guia_de_alimentacion.pdf
- Rodríguez S. Psychophysiology of food craving and bulimia nervosa. Clínica y salud, 2007, vol. 18 n.º 1 - Págs. 99.118. ISSN: 1130-5274
- Algunos alimentos para combatir la ansiedad. Disponible en: http://www.afam.org.ar/textos/alimentos_ansiedad.pdf
- Clínica de la Ansiedad. Alimentación y ansiedad. Disponible en: <https://clinicadeansiedad.com/soluciones-y-recursos/prevencion-de-la-ansiedad/alimentacion-ansiedad/>



300. ¿Si me siento estresado puedo terminar comiendo más de la cuenta?

Generalmente una de las consecuencias del estrés está asociada con más comida de la requerida diariamente.

Las personas sometidas a diferentes situaciones de estrés en el ámbito laboral, personal o social pueden ver afectados sus hábitos alimentarios, que se pueden traducir actitudes de desinterés, falta real de apetito o también de comportamientos compulsivos. Todos estos comportamientos afectan el balance necesario de la toma diaria de los alimentos.

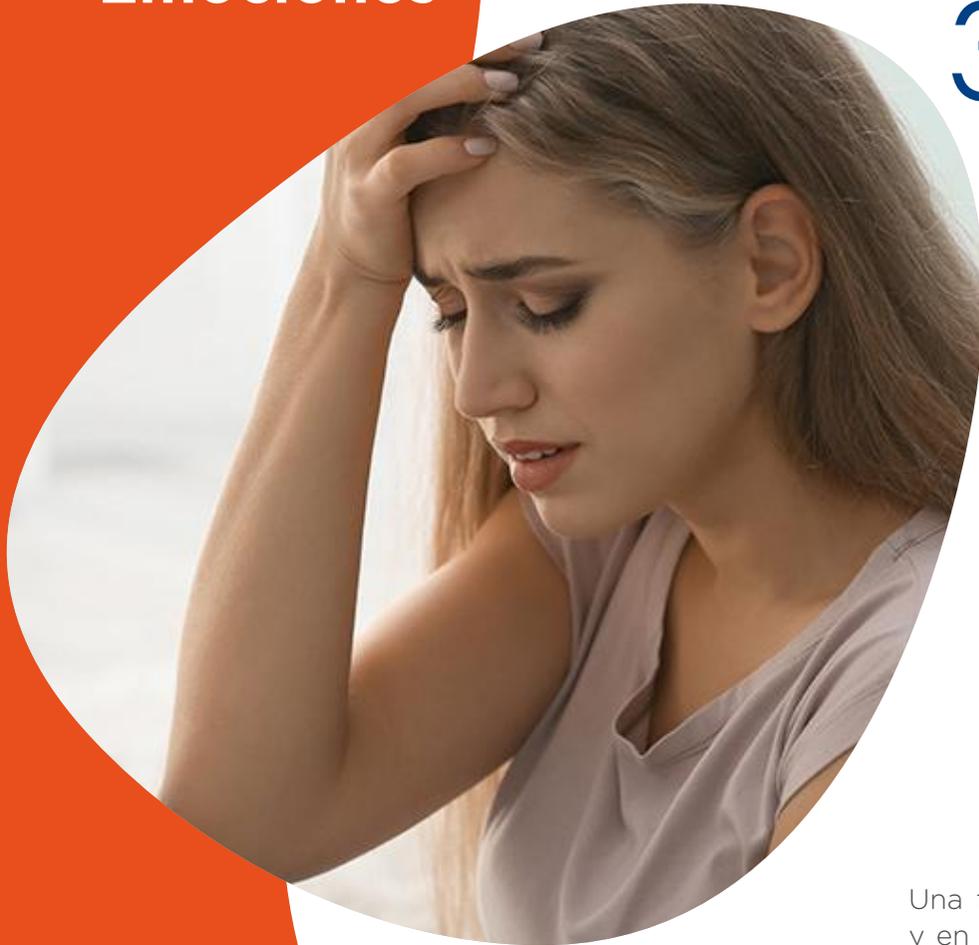
La causa más frecuente de la relación entre estrés y alimentación es la rapidez con que se vive en la actualidad, que en muchas ocasiones conduce a destinar a la comida muy poco tiempo o incluso a aplazarla para tomar una cena o última comida muy abundante. Este comportamiento empieza a generar un desequilibrio entre las calorías requeridas y las que realmente se consumen.

La ansiedad genera una necesidad de incorporar sustancias que incrementen la serotonina u otros neuromediadores, para obtener sensaciones compensatorias al estrés, y estas sustancias suelen ser dulces y alimentos con grasa. A esto se une que el estrés genera el aumento de cortisol, una hormona que propicia el almacenamiento de grasa.



Referencias bibliográficas

- Barattucci, Y. Estrés y Alimentación. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/492243522011.pdf>
- Universidad Rafael Landívar. El estrés y los hábitos alimenticios relacionados con las emociones. Disponible en: http://www.url.edu.gt/portaurl/archivos/99/archivos/estresalimentos_completo.pdf
- Garcia J, et al. Aprender a comer con conciencia plena: el sabor de la atención. Singlatana. 2017
- Palomino-Pérez Ana María. The role of emotion in eating behavior. Rev. chil. nutr. 2020; 47 (2): 286-291.



301. ¿Por qué si me siento triste me da menos o más hambre?

Las diversas aproximaciones a la psicología de la alimentación indican que el aumento del consumo de alimentos está asociado a una estrategia de afrontamiento de emociones negativas y que es de carácter disfuncional, ya que, en situaciones fisiológicamente normales, cuando aparece la angustia disminuye el apetito porque se estimula el sistema nervioso simpático y se redirecciona el flujo sanguíneo hacia el aparato digestivo, generando disminución o aumento del apetito.

En ocasiones, el estrés crónico trae consigo una serie de desregulaciones en el eje hipotálamo-hipofisiario-adrenal que favorece mayor consumo de alimentos y como consecuencia aumento de peso.

Comer más o menos suele estar relacionado con diversas emociones y está claro que las denominadas emociones intensas inducen a las personas a dejar de comer.

Una tristeza prolongada causa hiperactividad constante en la amígdala izquierda y en el lóbulo frontal derecho agotando y debilitando las neuronas en esas áreas, bien porque acaba con las reservas de neurotransmisores, o porque estas sustancias químicas pierden la capacidad de transmitir mensajes llevando a la persona a sufrir depresión clínica. Aunque en buena parte son comportamientos racionales, las emociones pueden esclavizar la racionalidad y son ellas la razón de nuestro deseo de vivir y de nuestra inspiración.



Fundación Colombiana
del **Corazón**

Tomo 9
Tercera Parte
Emociones



Referencias bibliográficas

- Fernández, Elizabeth, Martínez, Lucy. Las Emociones y la Conducta Alimentaria. Acta de Investigación Psicológica. 2015; 5. 2182-2193. DOI: 10.1016/S2007-4719(16)30008-4.
- Juárez, L. Neurotransmisores y cerebro. Asociación educar. Disponible en: <https://asociacioneducar.com/monografias-docente-neurociencias/monografia-neurociencias-liliana.del.carmen.juarez.pdf>
- Cárdenas, L. Los neurotransmisores en el funcionamiento del cuerpo humano y las emociones. 2014. Disponible en: <http://bdigital.unal.edu.co/39426/1/luzdarycardenass.2014.pdf>
- Garcia J, et al. Aprender a comer con conciencia plena: el sabor de la atención. Singlatana. 2017
- Palomino-Pérez Ana María. The role of emotion in eating behavior. Rev. chil. nutr. 2020; 47 (2): 286-291.



302. ¿La preocupación reduce el apetito?

Similar a lo que sucede con la tristeza, la preocupación como sensación también puede afectar la necesidad fisiológica de tomar alimentos.

En el apetito, el principal regulador, encargado de llevar señales de hambre y saciedad, se encuentra en el hipotálamo. Una de las sustancias inhibidoras del apetito es la anfetamina, la cual tiene un mecanismo de acción que involucra a varios neurotransmisores como la serotonina, implicada en el estado de ansiedad y preocupación.

Una persona que experimenta sensaciones constantes de preocupación afecta los neurotransmisores del apetito.



Referencias bibliográficas

- Núñez, V., et al. Nociones sobre fisiología del apetito. *Apetito y hambre*. Medigraphic, 2014; 9, P. 15-19
- Gómez, G. Neurofisiología de la ansiedad, versus la angustia como afecto que se siente en el cuerpo. 2020. Disponible en: <https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/view/1688>



303. ¿Cuáles razones emocionales son las que afectan el apetito?

Cuando una persona tiene la sensación de hambre se siente agitada, en alerta, e incluso, irritable, ya que esta condición estimula y fomenta la búsqueda de alimento.

En cambio, después de una comida que sacia el hambre, los nutrientes absorbidos llegan al cerebro y se genera una sensación de calma, un estado letárgico en el que el humor tiene más probabilidades de ser positivo que negativo.

Pero también las personas tienen influencia en su estado de ánimo con sensaciones de tristeza, vergüenza o ansiedad después de comerse un alimento que no debían, que no es sano o que no forma parte de su plan alimentario para mantener el peso adecuado.



Fundación Colombiana
del **Corazón**



Referencias bibliográficas

- Fernández, Elizabeth, Martínez, Lucy. Las Emociones y la Conducta Alimentaria. Acta de Investigación Psicológica. 2015; 5. 2182-2193. DOI: 10.1016/S2007-4719(16)30008-4.
- Núñez, V., et al. Nociones sobre fisiología del apetito. Apetito y hambre. Medigraphic, 2014; 9, P. 15-19



304. ¿Hay alimentos que favorecen hormonas positivas o negativas en el cuerpo?

Los neurobiólogos han analizado los vínculos entre lo que comemos y la psicología humana, y han encontrado que la combinación de hormonas producidas por los alimentos determina el grado de bienestar de un individuo.

Un nivel incrementado de glucosa en sangre estimula la producción de insulina, y la insulina a su vez hace que las neuronas del cerebro sean receptivas al triptófano, a partir del cual el cerebro crea la serotonina, una de las hormonas de la felicidad.

Al chocolate se le considera una “droga natural del amor” justamente por su capacidad de estimular la producción de serotonina.

Es por esta realidad que se ha llegado a considerar como adictivos los productos que tienen azúcar agregada o sensaciones organolépticas con el gusto por el dulce.

La serotonina tiene un efecto calmante sobre el sistema nervioso, fomenta el pensamiento positivo y un estado de ánimo optimista, además de favorecer el sueño saludable y el buen humor.

Como contraparte, la hormona del cortisol está relacionada con el estrés. El exceso de cortisol en la sangre favorece el consumo de alimentos con exceso de aporte energético.



Fundación Colombiana
del **Corazón**

Tomo 9
Tercera Parte
Emociones



Referencias bibliográficas

- Cemile Yılmaz, Vural Gökmen, Neuroactive compounds in foods: Occurrence, mechanism and potential health effects, Food Research International. 2020; V 128. <https://doi.org/10.1016/j.foodres.2019.108744>
- Alimentos favorecedores de la producción de serotonina. Disponible en: <https://web.ua.es/en/cae/documentos/p-psicoeducational/foods-that-produce-serotonin.pdf>
- Cortés E, Escobar A, Cebada J. Estrés y cortisol: implicaciones en la ingesta de alimento. Rev Cubana Invest Bioméd. 2018; 37(3): 1-15

Las 300 respuestas para aprender a comer

Catálogo con los interrogantes
de la alimentación diaria

