

# SEMANA 11: CÓMO CUIDAR TU MICROBIOTA PARA ESTAR SAN@



**NUTRI&CLINIC**  
PROGRAMA DE NUTRICIÓN VIRTUAL

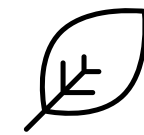
Carmen Martín Puertas, dietista-nutricionista Vital&Clinic



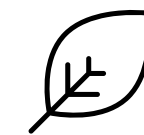
# Vegetales y más vegetales



**Verduras, hortalizas, legumbres,  
frutas, semillas, frutos secos,  
hierbas, especias, infusiones**



**Antioxidantes**

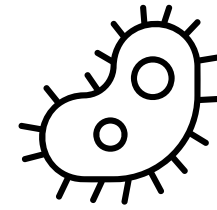


**Alimentación antiinflamatoria**

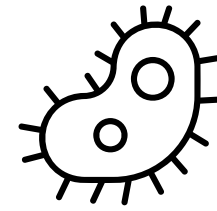


**Pre y probióticos**

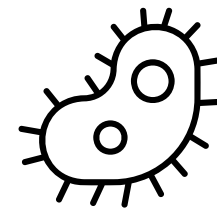
# Barrera intestinal y salud



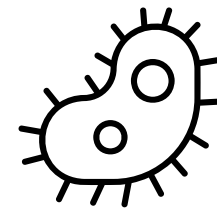
**Microbiota, mucosa y epitelio**



**Cómo mantener la barrera sellada**

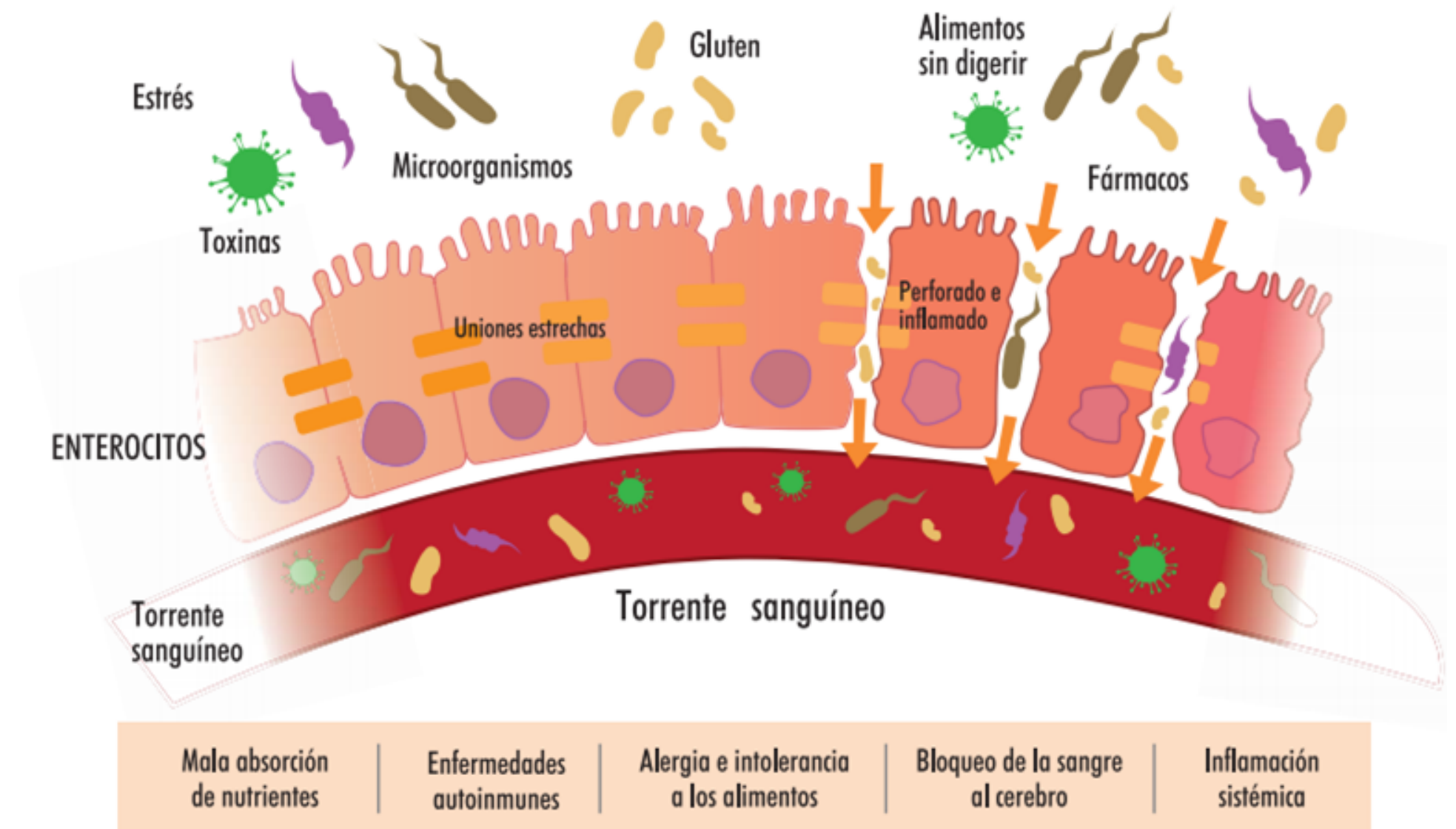


**Bajar inflamación sistémica**



**Dieta cetogénica y ayuno**

**Salud digestiva  
= Sistema  
inmune OK =  
Sistema  
neurológico OK**





**Potenciar consumo de alimentos ricos en fibra prebiótica y en probióticos**

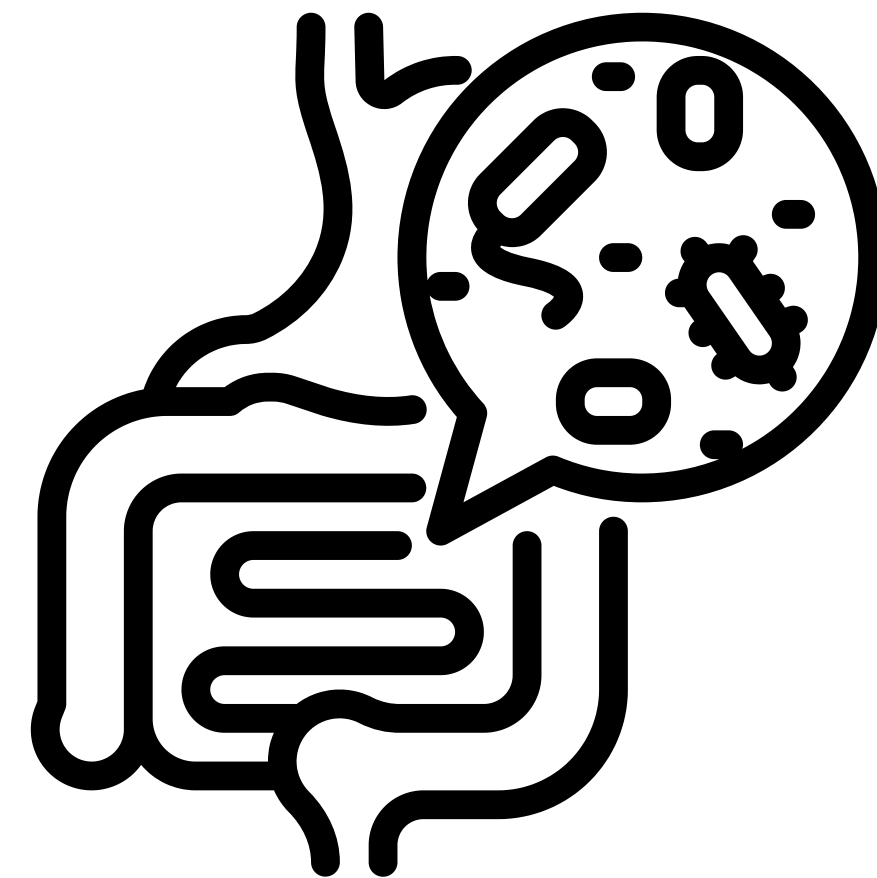


**Aplicar dieta cetogénica al menos durante la fase lútea del ciclo menstrual**



**Ampliar horas de ayuno los días que sea posible (al menos 12 horas, siendo lo ideal 16-18)**

## **Reto de la semana**



# A tener en cuenta...

## 1

### **Respetar biorritmo**

Irse a dormir antes, valorar suplementación de magnesio para favorecer el sueño, pautas de higiene del sueño.

## 2

### **Bajar niveles de estrés**

Ejercicio físico, vida social, contacto naturaleza, escuchar música, abrazar...

## 3

### **Dudas**

Gracias

