



MICROBIOTA PROBIÓTICOS HIGIENE INTestinal



MICROBIOTA, PROBIÓTICOS, HIGIENE INTestinal

Se explica a los asistentes el título del tema y el desarrollo de la actividad. Se les pide diligencien el cuestionario inicial



MICROBIOTA, PROBIÓTICOS, HIGIENE INTESTINAL

Se da inicio a la actividad física con ejercicios de estiramiento y calentamiento alrededor de la mesa de trabajo



MICROBIOTA, PROBIÓTICOS, HIGIENE INTestinal

Se colocan en una mesa fichas con nombres de alimentos, nutrientes y bebidas para que identifiquen si ayudan o no a los problemas de estreñimiento es decir a mejorar o dañar la microbiota intestinal.

Se presentan recetas de alimentos y suplementos con probióticos como yogur natural, kéfir, kombucha, cápsulas con lactobacilos, fermentados con una explicación de su uso y se suministra degustación



PRESENTACIÓN



PRESENTACIÓN



microbiota

Gama de microorganismos que pueden ser comensales, simbióticos o patógenos que se encuentran en y sobre todos los organismos multicelulares



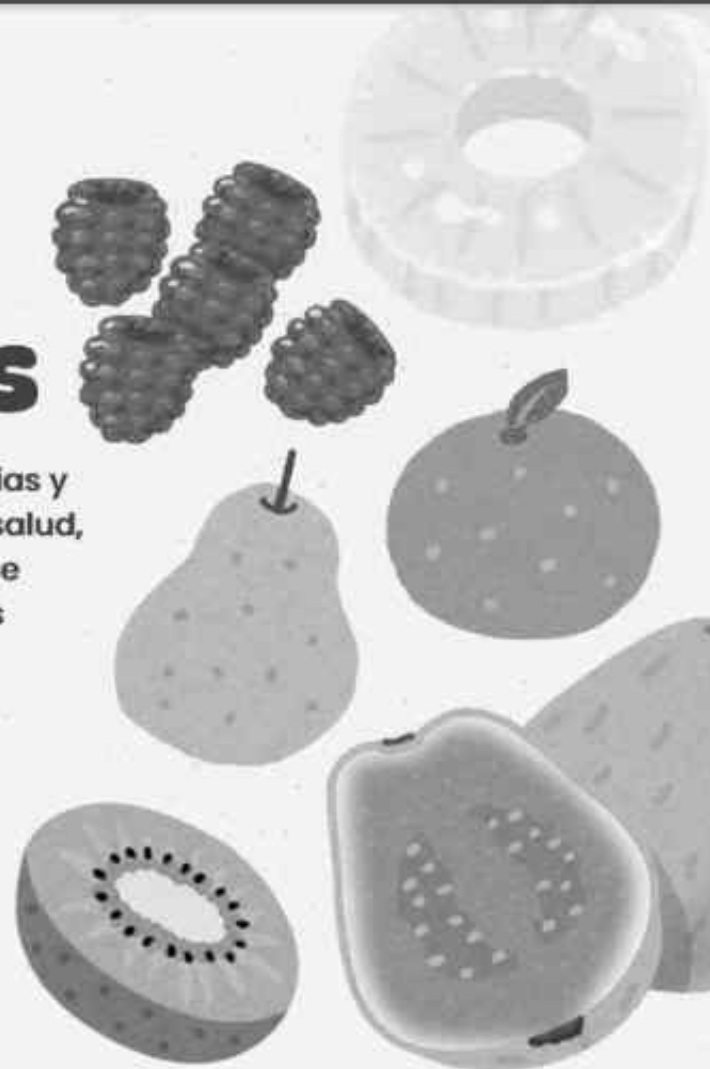
PRESENTACIÓN



probioticos

Microorganismos vivos, como bacterias y levaduras, que pueden beneficiar la salud, especialmente la digestiva, cuando se consumen en cantidades adecuadas

- fermentados
- kefir
- kimchi



PRESENTACIÓN



prebióticos

"La comida" de estos microorganismos
Es parte de los alimentos, pero no son
absorbidos por el organismo pero si
son alimento para los probióticos.

- **azúcar**
- **sal**
- **frutas y verduras**
- **leguminosas**



PRESENTACIÓN



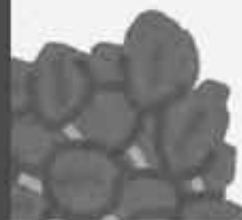
higiene intestinal



NORMAL: deposiciones entre tres veces al día y tres veces a la semana. Lo más importante es que la frecuencia sea regular y consistente para cada persona, y no se acompañe de síntomas como dolor, dificultad o cambios bruscos en la consistencia de las heces.

DIARREA: aumento de la frecuencia y la disminución de la consistencia de las deposiciones, generalmente más de tres veces al día con heces sueltas o acuosas.

ESTREÑIMIENTO: cuando una persona evacua menos de 3/semana, con heces duras, secas o grumosas, o hay dificultad o dolor al defecar.



PRESENTACIÓN

ESCALA DE HECES DE BRISTOL



TIPO 1 Trozos duros separados, que pasan con dificultad. **ESTREÑIMIENTO IMPORTANTE**



TIPO 2 Como una salchicha compuesta de fragmentos. **LIGERO ESTREÑIMIENTO**



TIPO 3 Con forma de morcilla con grietas en la superficie. **NORMAL**



TIPO 4 Como una salchicha o serpiente, lisa y blanda. **NORMAL**



TIPO 5 Trozos de masa pastosa con bordes definidos. **FALTA DE FIBRA**



TIPO 6 Fragmentos pastosos, con bordes irregulares. **LIGERA DIARREA**



TIPO 7 Acuosa, sin pedazos sólidos, totalmente líquida. **DIARREA IMPORTANTE**

MICROBIOTA, PROBIÓTICOS, HIGIENE INTestinal



El kéfir de agua es una bebida probiótica fermentada elaborada con nódulos de kéfir (una combinación de bacterias y levaduras) que fermentan en agua con azúcar o el kéfir de leche y es popular por su facilidad de preparación y consumo, además de ser apta para personas con restricciones alimenticias como la intolerancia a la lactosa

Los fermentados de cáscaras de frutas y verduras con probióticos son alimentos que, a través de la fermentación, desarrollan bacterias beneficiosas para la salud intestinal. Se toman cáscaras de frutas y se fermentan en agua con canela, clavito de olor y panela o azúcar; o verduras como zanahoria, repollo morado que se pueden fermentar en azúcar o en una mezcla de sal, azúcar y vinagre



MICROBIOTA, PROBIÓTICOS, HIGIENE INTESTINAL

Las bebidas funcionales ofrecen beneficios para la salud y el autocuidado; pueden ser aromáticas, a base de frutas y verduras o pueden ser con adiciones como fibras, prebióticos, probióticos y otros ingredientes que le confieren beneficios específicos

Coctel especial



1/4 pera
1/4 manzana
1/4 rebanada de piña picada
100 cc de agua

Lavar, picar y licuar los ingredientes en el agua

Licuada especial

50 gr de papaya.
3 ciruelas pasas.
1 cucharadita de aceite.
1 cucharada de avena o de salvado.

Licuar los ingredientes y servir inmediatamente.



Tónico intestinal

50 cc de jugo de una naranja sin colar.
50 cc de agua.
2 ciruelas pasas.
1 cuchara de postre de aceite.

Licuar todos los ingredientes y consumir inmediatamente.

Zumo tropical

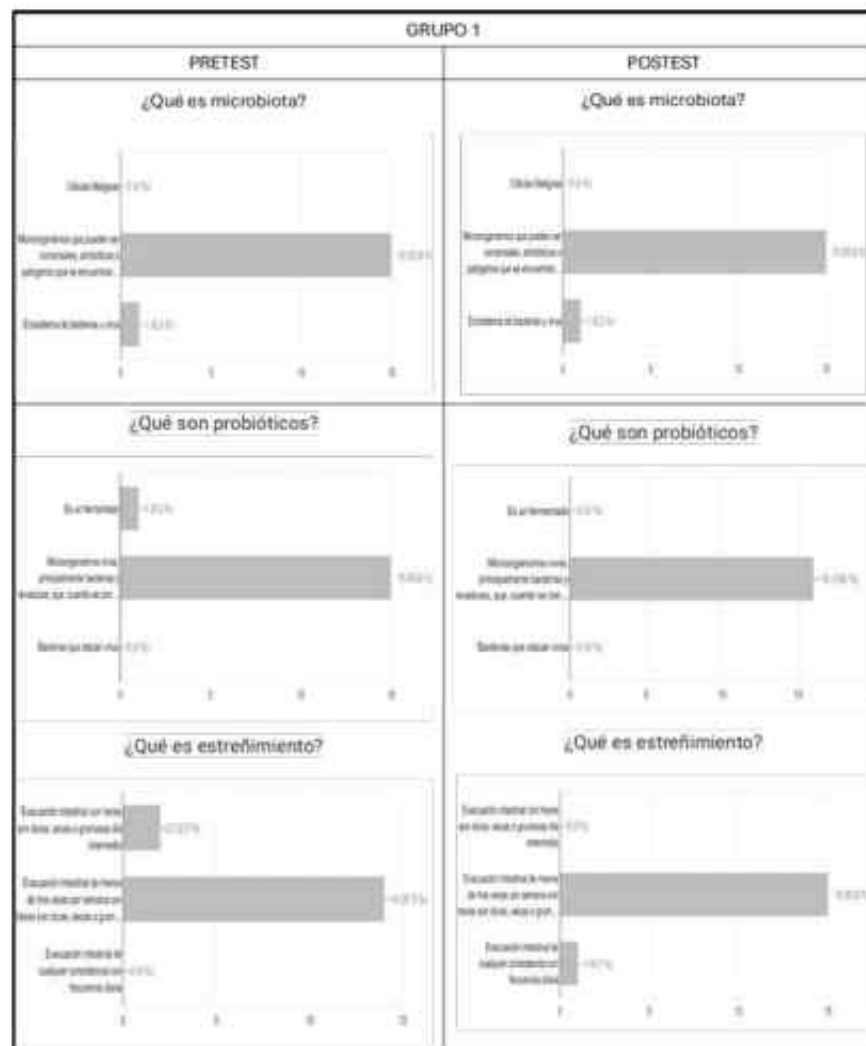
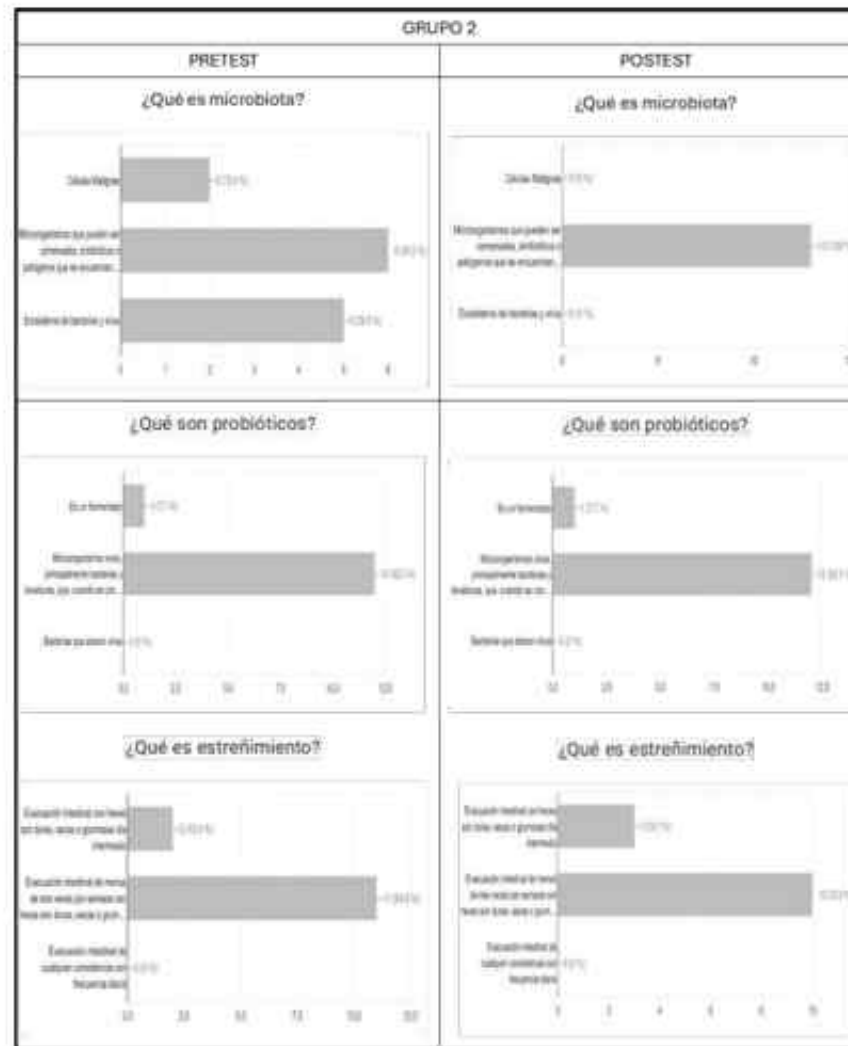


1/4 manzana verde.
1 rodaja de papaya madura.
100 cc de agua.
1 cucharada de miel.

Licuar los ingredientes en el agua y consumir preferiblemente en ayunas.

A todas las bebidas se les puede adicional una cucharada de avena o de salvado

ENCUESTAS





GRACIAS



SECRETARÍA DE
INTEGRACIÓN SOCIAL

