

# Asuntos Familiares

*mejorando la salud juntos*

**Mayo de 2018**

**Extensión más cercana o visite el sitio de Web [extension.colostate.edu](http://extension.colostate.edu)**

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension.

Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

Los programas de Extensión son accesibles sin discriminación.

Colorado State University, U. S. Department of Agriculture and Colorado counties cooperating.

## ¿Puede la bacteria en su estómago mantenerla/o saludable?

**Sheila Gains, Agente de la Extensión de Ciencias para la Familia y el Consumidor, Condado de Arapahoe.**

Sí, cuando nacemos nuestro estómago empieza a desarrollar bacteria que necesitará estar saludable. Esta bacteria es, por lo general, transferida a los infantes al tener un nacimiento vaginal o al ser amamantados. Si esto no es posible, el proceso podría tomar más tiempo, pero los niños más pequeños desarrollarán una cantidad saludable de bacterias digestivas.

El tener una cantidad de bacteria digestiva saludable es importante para ayudarnos a estar saludables también a lo largo de nuestras vidas. Esta bacteria nos ayuda a digerir la comida, a absorber fluidos y nutrientes, a fortalecer nuestro sistema inmunológico y a controlar nuestro apetito. Mucha de la bacteria que tenemos en nuestros cuerpos vive en el estómago, pero la mayoría vive en el intestino grueso. Necesitamos una variedad de bacteria en nuestro estómago para ayudarnos a funcionar de la mejor manera. Si no tenemos un balance saludable de bacteria digestiva, las posibilidades de tener diarrea, dolores y calambres estomacales se incrementan.

***La gente que vive en Colorado busca información en línea sobre la bacteria digestiva más que la gente en la mayoría de otros estados.***



El comer alimentos que tienen un alto contenido de fibra, como frutas y verduras, ayuda a establecer y mantener buena bacteria digestiva. El reducir el estrés también ayuda a estar saludable. ¿Ha notado usted que cuando se siente alterado usted tiene dolor de estómago o diarrea?

**Los prebióticos son alimentos que ayudan en el desarrollo de buena bacteria en el sistema digestivo:**

Algunos ejemplos de alimentos con un alto contenido de prebióticos incluyen espárragos, raíz de achicoria, ajo, cebolla, camotes, trigo entero, plátanos, bayas, avena, frijoles secos y puerros. Usted puede restaurar la cantidad y calidad de bacteria que tiene en su sistema comiendo alimentos con alto contenido de fibra que alimenta su bacteria saludable.



**COLORADO STATE UNIVERSITY  
EXTENSION**

*Ayudando a las familias aumentar la actividad física y a disfrutar alimentos*

## Los probióticos es la bacteria benéfica en nuestro sistema digestivo:

Los probióticos se los puede encontrar en alimentos tales como chucrut (col fermentada) o pepinillos encurtidos, kimchi, yogurt (con cultivos vivos y activos), kéfir y kombucha (té fermentado). Los quesos añejos, miso y tempeh (soja fermentada) son también buenas fuentes de probióticos. Los probióticos también pueden ser encontrados en muchos alimentos especiales y suplementos.

Además de consumir alimentos que contengan probióticos a alguna gente se le puede sugerir tomar suplementos probióticos. Los medicamentos, como los

antibióticos, pueden alterar negativamente el balance de bacteria en el sistema digestivo.

Si usted siente que debe tomar o dar suplementos probióticos a usted o a sus hijos, asegúrese de hablar con Su médico primero.

## Hablemos

Pregúnteles a los niños: “¿Sabías que hay unos 10 billones de microbios viviendo en nuestro estómago?” Explíqueles que la mayoría de las bacterias en nuestros estómagos ayudan a nuestro cuerpo a estar saludable.

Los niños pueden ayudar a alimentar a la buena bacteria comiendo alimentos que le gustan a la bacteria. A la bacteria estomacal le gusta todo tipo de frutas y verduras, avena, yogurt y frijoles, por nombrar algunos alimentos. Pídeles a los niños que lo ayuden a planear una comida o bocadillo que incluya al menos un alimento que le guste a la bacteria.

Ejemplos: Tostaditos de pita de trigo entero con aderezo de frijoles; yogurt y bayas frescas; avena con rodajas de plátano; tiritas de zanahoria con aderezo hecho con yogurt simple y hierbas de olor o una mezcla de especias.



## Receta para la salud:

### Fundidos de espárragos y champiñones

#### Ingredientes:

4 panecillos ingleses u ocho rebanadas de pan (trigo entero)

¼ de cebolla, finamente picada

1 taza de champiñones picados

1 libra de espárragos frescos, sin las terminaciones duras y cortados a lo ancho en piezas de ½ pulgada

½ cucharadita de vinagre

Una pizca de sal y pimienta

¾ de taza de queso rallado (3 onzas)

#### Indicaciones:

1. Pídeles a los niños que ayuden a lavar los espárragos y a trozar las terminaciones duras.

Los adultos deben cortarlos en pedazos de ½ pulgada.

2. Los niños pueden colocar las mitades de los panecillos ingleses o pan en una capa simple, lados cortados hacia arriba, en una hoja para hornear. Los adultos deben tostar/dorar las mitades de panecillos en un horno o en una parrilla. ¡Vigílelos cuidadosamente!

3. Los adultos deben usar una sartén grande sobre fuego medio-alto para saltear las cebollas y champiñones en aceite. Mover continuamente hasta que se empiecen a dorar.

4. Añada los espárragos, los condimentos y vinagre. Saltee, moviendo continuamente, hasta que los espárragos estén un poco suaves. Sazone ligeramente con sal y pimienta.

5. Los niños pueden ayudar dividir la mezcla de verduras en partes iguales sobre las mitades de panecillos y a cubrir cada uno de ellos con el queso rallado.

6. Los adultos deben poner en el asador hasta que el queso se funda. ¡Vigile cuidadosamente para evitar que se quemen! Refrigere lo que sobre durante las siguientes 2 horas.

**Más recursos:** Receta adaptada de *University of Oregon, Food Hero*:

<http://foodhero.org/recipes/asparagus-mushroom-melt>