



5 ERRORES QUE EMPEORAN LA INFLAMACIÓN INTESTINAL

(AUNQUE CREAS QUE ESTÁS
COMIENDO SALUDABLE)





INTRODUCCIÓN

Si sufres de inflamación abdominal, gases, reflujo, estreñimiento, diarrea o molestias digestivas frecuentes, probablemente has intentado mejorar tu alimentación buscando opciones más saludables.

Sin embargo, muchas personas descubren que incluso después de eliminar alimentos procesados y hacer cambios en su dieta, los síntomas continúan.

La razón es que algunos hábitos considerados "saludables" pueden empeorar los síntomas en personas con sensibilidad digestiva, síndrome de intestino irritable (SII), SIBO, disbiosis intestinal u otras alteraciones digestivas.

En las siguientes páginas **te comparto 5 errores que veo con frecuencia en consulta.**

ERROR #1

Aumentar la fibra demasiado rápido

Muchas personas empiezan a consumir más avena, semillas, vegetales crudos, ensaladas en grandes cantidades o suplementos de fibra esperando mejorar su digestión.

Sin embargo, cuando existe inflamación intestinal o alteraciones de la microbiota, un aumento brusco de fibra puede provocar:

- Más gases
- Distensión abdominal
- Dolor abdominal
- Sensación de pesadez o indigestión

La fibra es importante, pero **la cantidad, el tipo y el momento deben adaptarse** a cada persona.

Qué hacer en su lugar:

1. Incrementa la fibra de forma gradual
2. Si no estás acostumbrado a comer muchos vegetales, empieza con 2-3 por ensalada



ERROR #2



Eliminar grupos completos de alimentos sin una estrategia

Eliminar gluten, lácteos, legumbres, frutas, carbohidratos no es la mejor opción. Muchas personas eliminan alimentos por lo que ven en internet o porque alguien les dijo que eran inflamatorios.

Aunque algunas restricciones pueden ser útiles temporalmente, eliminar demasiados alimentos puede:

- Reducir la diversidad de la microbiota
- Generar deficiencias nutricionales
- Aumentar el estrés alrededor de la comida

Qué hacer en su lugar:

Identifica cuáles alimentos realmente desencadenan síntomas antes de eliminarlos, y agenda una cita conmigo para poder hacer dietas de eliminación de forma estratégica y segura.

ERROR #3



Cambiar los postres convencionales por grandes cantidades de productos "fit"

Muchas personas intentan mejorar su alimentación reemplazando los postres tradicionales por versiones "saludables" o "sin azúcar". Aunque estos productos pueden ser una alternativa útil en ciertos casos, muchas veces contienen grandes cantidades de **edulcorantes artificiales o polioles** como eritritol, maltitol, sorbitol o xilitol.

En algunas personas, especialmente aquellas con sensibilidad digestiva o alteraciones de la microbiota, un consumo elevado puede favorecer:

- Gases y distensión abdominal
- Diarrea o cambios en el tránsito intestinal
- Mayor sensibilidad intestinal

Además, algunos estudios sugieren que ciertos edulcorantes artificiales podrían alterar en la composición de la microbiota intestinal ocasionando disbiosis.

Qué hacer en su lugar:

No es necesario eliminar todos los postres ni todos los edulcorantes. La clave está en evitar que los productos "fit" se conviertan en la base de la alimentación y priorizar una dieta equilibrada basada principalmente en alimentos mínimamente procesados.



ERROR #4



Comer demasiado rápido

La digestión comienza mucho antes de que los alimentos lleguen al estómago.

Cuando comes rápido:

1. Masticas menos y no logras generar tantas enzimas digestivas
2. Tragas más aire = te llenas de gases
3. La digestión se vuelve menos eficiente = Gases e hinchazón.

Qué hacer en su lugar:

- Respira antes de comer (esto ayuda a bajar el estrés del día a día), dedica tiempo suficiente a las comidas, mastica varias veces y evita comer mientras trabajas.
- Si te cuesta quitar de la mente las preocupaciones, te recomiendo poner de fondo una serie que te divierta.

ERROR #5

Buscar soluciones rápidas sin investigar la causa raíz

Muchas personas prueban:

- Probióticos
- Enzimas digestivas
- Dietas de moda
- Suplementos recomendados en redes sociales

...sin entender qué está causando realmente sus síntomas.

La inflamación intestinal es un síntoma, no un diagnóstico.

Detrás de ella pueden existir diferentes factores como:

- Síndrome de intestino irritable
- SIBO
- Alteraciones de la microbiota
- Intolerancias alimentarias
- Estrés crónico
- Problemas hormonales

Qué hacer en su lugar:

Busca una evaluación individualizada que permita entender qué está ocurriendo en tu caso específico.





¿QUÉ SIGUE?

Si llevas tiempo lidiando con inflamación, gases, reflujo o molestias digestivas y sientes que has probado de todo sin encontrar respuestas, recuerda que cada caso es diferente.

La buena noticia es que existen estrategias nutricionales basadas en evidencia que pueden ayudarte a identificar la causa de tus síntomas y mejorar tu calidad de vida.

Si deseas recibir orientación personalizada, estaré encantada de acompañarte en este proceso.

[AGENDAR CONSULTA](#)