



EDULESSON 1

¿Que es la digestión?

La digestión es el proceso por el cual aquello que comés, se transforma en nutrientes: aminoácidos, hidratos de carbono, proteínas... Éstos nutrientes son convertidos en energía que luego es usado por tus células para ayudar en los procesos de crecimiento, mantenimiento y protección de tu cuerpo. En otras palabras, los nutrientes alimentan las células de tu cuerpo y ellas – a su vez – son utilizadas en procesos que son necesarios para mantener tu salud.

EDULESSON 2

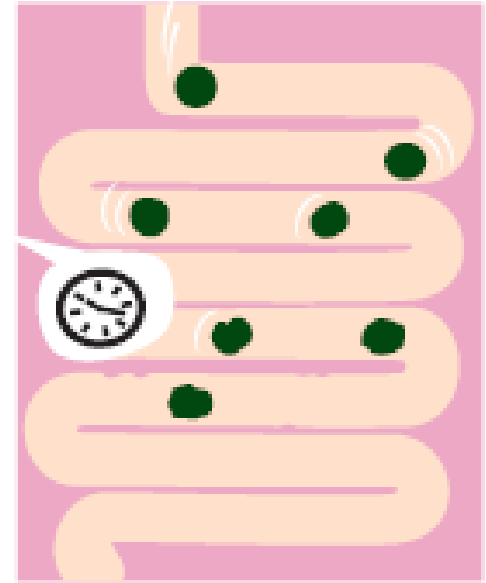


¿Qué es el sistema digestivo y qué hace?

Consiste en el tracto gastrointestinal (un tubo que se extiende desde la boca hasta el ano incluyendo – entre otros órganos –el estómago y el intestino) y varios órganos glandulares tales como el hígado y el páncreas.

El sistema digestivo transforma *alimentos* en nutrientes que a su vez, alimentan tus células. Además, desecha lo que tu organismo no necesita o lo que no puede utilizar . Es así de fácil..!

EDULESSON 3



¿Que es el tránsito intestinal?

El tránsito intestinal es el tiempo que le lleva al alimento pasar por tu cuerpo, desde el momento en que lo comés hasta el momento en que sale. En un adulto sano, ésto tarda, normalmente, entre 12 a 48 hs. aunque, como saben, cada cual tiene su ritmo... El estrés, la falta de ejercicio, el embarazo, la edad y, sobre todo, la alimentación pueden afectar tu tránsito intestinal en forma *negativa*.

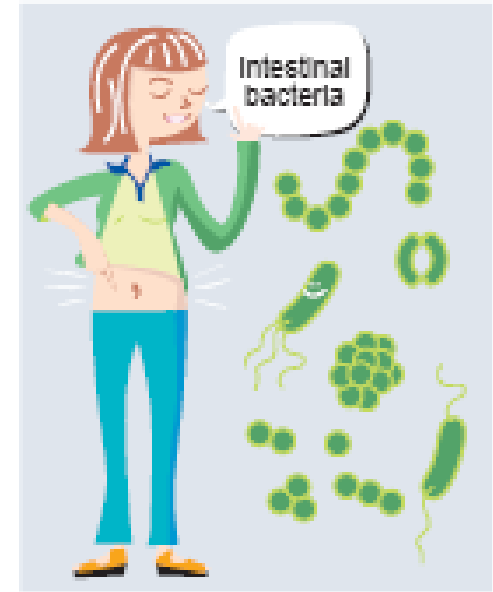
EDULESSON 4



¿Que tipo de tránsito tenés vos?

Tu tránsito intestinal será considerado normal siempre que el transporte de los alimentos desde tu boca hasta el final de tu tracto digestivo tarde menos de 2 días. Si el tiempo requerido para este proceso es de entre 48 a 72 horas, el tránsito intestinal es considerado lento. Si éste es *tu* caso, hay muchas cosas para hacer para mejorar tu tránsito *lento* y así cuidar de él.

EDULESSON 5



¿Sabías que trillones de bacterias viven en tu intestino?

Así es! Tu intestino es un gran ecosistema! El intestino hospeda aproximadamente 400 especies diferentes de bacterias. Muchas de ellas son beneficiosas para tu salud. Una de sus funciones principales es la de proteger tu cuerpo cuando éste se enfrenta a bacterias *nocivas* y ante bacterias desbalanceadas en el intestino. Estas bacterias pueden producir constipación, diarrea e hinchazón abdominal que son causadas, por ejemplo, por una alimentación desbalanceada, estrés, el uso de antibióticos y edad.

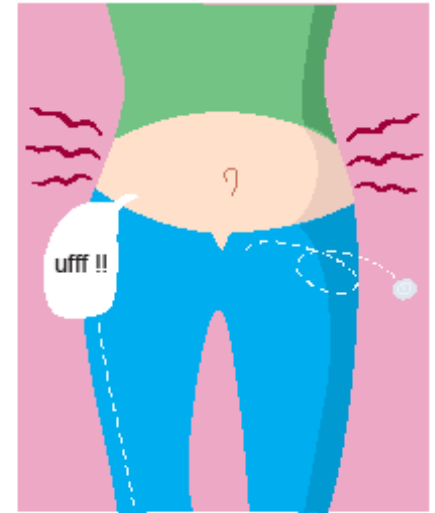
EDULESSON 6



¿Dónde podés encontrar bacteria intestinal con efecto benéfico?

Es muy fácil! Se encuentran en probióticos probados clínicamente. Los probióticos son fermentos bacterianos vivos que aportan beneficios a tu tránsito intestinal, y a tu salud en general. Es importante que estos fermentos estén vivos y que se encuentren en grandes cantidades. De este modo pueden cruzar la barrera del estómago y así, alcanzar el intestino. Por lo tanto, sólo yogures y bebidas fermentadas que contienen suficiente cantidad de fermentos vivos y clínicamente probados puede asegurarte beneficios de salud.

EDULESSON 7



¿Qué es lo que causa esa incómoda sensación de hinchazón abdominal?

La hinchazón abdominal es un síntoma clave de disconfort digestivo e incluso, puede llegar a causar dolor abdominal. Se debe, principalmente, a la acumulación de líquido y gases causados por factores como estrés o ansiedad, SII (Síndrome de Intestino Irritable), constipación e ingesta excesiva de alimentos. El ejercicio, una alimentación balanceada y el consumo regular de probióticos probados clínicamente podrían ayudar considerablemente a reducir este disconfort digestivo.

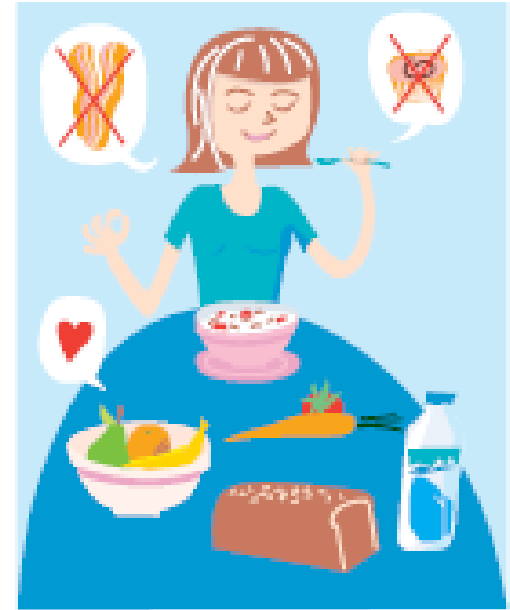
EDULESSON 8



Mejorar tu salud digestiva es fácil: Simplemente seguí los consejos de la Sociedad Argentina de Gastroenterología:

- Seguí una alimentación saludable
- Respetá un horario regular de las comidas
- Mantené un buen peso corporal
- Hacé ejercicio diario (caminar, subir y bajar escaleras, etc.)
- Educá a tu intestino: nunca abstenerse de ir al baño cuando sentís la necesidad de hacerlo, y... tomate tu tiempo
- No olvides tomar tu porción diaria de probióticos probados clínicamente

EDULESSON 9



Mejorar tu alimentación es fácil: La influencia de la alimentación

- Optá por una alimentación que incluya gran cantidad de verduras, fruta fresca y cereales (preferiblemente de grano entero).
- Evitá alimentos ricos en grasas y azúcares refinados (tortas, masas y bizcochos).
- Tomá 2 litros de agua por día.
- No olvides tomar tu porción diaria de probióticos probados clínicamente.

