

Coach Teo
Aesthetic & Mindset Specialist

GUÍA DESCARGABLE · COACH TEO

Tu intestino manda más de lo que *creés*

Por qué te inflamás, qué está pasando adentro, y qué comer
para cambiarlo — sin memorizar una lista.

AESTHETIC & MINDSET SPECIALIST · SAN JOSÉ, COSTA RICA

ANTES DE EMPEZAR

La idea de esta guía es que entendás el mecanismo detrás de la inflamación — no que memorices una lista de alimentos. Cuando entendés el porqué, los cambios se sostienen solos.

01 La pancita inflamada no es solo lo que comés

Es tu intestino que está inflamado por dentro. Cuando lo trabajás desde ahí, el cuerpo responde rápido.

Es un patrón muy común: comer bien y aun así amanecer desinflamada, y verse más hinchada en la tarde. Esa hinchazón casi nunca es grasa — es gas, fermentación e inflamación.

02 Qué es la microbiota: 38 billones de bacterias

38 billones de bacterias viven en tu intestino. Pesan lo mismo que tu hígado. Y trabajan para vos — o en contra.

Funciona como un órgano vivo: influye en digestión, sueño y estado de ánimo. Y es modificable — empieza a cambiar en días, no en meses.

03 Tu intestino le habla a tu cerebro

El 90% de la serotonina se produce en el intestino, no en la cabeza. Por eso al ajustar la alimentación, mejora el sueño y el ánimo en pocos días — no es coincidencia.

Ejemplo cotidiano de esta conexión: la sensación de "mariposas en la panza" con los nervios. Va en ambos sentidos.

QUÉ HACE TU INTESTINO POR VOS

90%

de la serotonina — la hormona del bienestar se fabrica en el intestino, no en la cabeza.

70%

de tu inmunidad — tu sistema de defensas vive ahí.
Intestino malo = te enfermás más.

Vitaminas

B12, folato, K2, biotina. Las fabrican tus bacterias.

Hormonas

Metabolizan tu estrógeno. Afectan tu ciclo directamente.

04 No es tu imaginación

Es común sentir que lo que antes no hacía nada, ahora cae mal — tiene base biológica, no es percepción.

POR QUÉ A NOSOTRAS NOS PEGA MÁS

- **Hormonas** — estrógeno y progesterona cambian tu microbiota cada mes del ciclo.
 - **Antibióticos** — cada tratamiento borra hasta el 30% de tus especies. Recuperarse toma meses.
 - **Anticonceptivos** — el uso prolongado baja la diversidad bacteriana.
 - **Estrés crónico** — el cortisol alto rompe la barrera intestinal. Directo.
 - **Dietas repetidas** — cada dieta restrictiva mata diversidad. Le quitás comida a tus bacterias. Por eso este acompañamiento no se plantea como "otra dieta".
 - **Digestión más lenta** — después de los 30, todo pasa más despacio y fermenta más.
-

05 No toda inflamación es igual

Cómo diferenciar: empeora en la tarde → gas o fermentación. Hinchazón pareja, incluye manos y pies → retención de líquidos. Panza dura + poca frecuencia al baño → estreñimiento.

TIPO	CÓMO LA RECONOCÉS	QUÉ LA MEJORA
Gas / fermentación	Peor en la tarde, ruidos, gases	Bajar fermentables, arreglar microbiota
Retención de líquidos	Pareja, manos y pies, antes del período	Menos sodio, más potasio, más agua
Estreñimiento	Panza dura, pocas idas al baño	Fibra, agua, movimiento, magnesio citrato
Inflamación sistémica	Constante, no varía en el día	Comida antiinflamatoria + manejo del estrés
Grasa visceral	Permanente, no cambia	Déficit, proteína, entrenamiento

Retención de líquidos — cómo bajarla: menos sodio (bajar embutidos, enlatados, sopas de sobre, salsas industriales, snacks salados) y más potasio (aguacate, banano, agua de pipa, camote, espinaca) — ayudan a sacar el líquido retenido.

06 Intestino permeable: cuando el colador se agranda

El intestino funciona como un colador fino: deja pasar nutrientes y bloquea toxinas. Cuando las uniones entre células se debilitan, los huecos se agrandan y pasan bacterias y partículas a la sangre. El sistema inmune las detecta y activa inflamación de forma sostenida, aunque la alimentación sea correcta.

POR QUÉ SE VUELVE PERMEABLE

- Dieta alta en ultraprocesados — los emulsionantes rompen la capa de moco protectora.
- Exceso de azúcar y harinas refinadas — alimentan bacterias que producen toxinas (LPS).
- Estrés crónico / cortisol elevado — aumenta la permeabilidad directamente.
- Alcohol — daña las uniones entre células.
- Antibióticos repetidos — eliminan bacterias que mantienen la barrera.
- Antiinflamatorios frecuentes (ibuprofeno, AINES) — dañan la mucosa directamente.
- Gluten, en personas sensibles.

Precisión importante: es un fenómeno real y medible (biomarcadores como zonulina y LPS), pero no es la causa universal de toda enfermedad — así lo presenta a veces la industria del bienestar. Es un factor contribuyente en varias condiciones, no un diagnóstico único para todo.

07 Tres mitos que hay que soltar

Tres mitos comunes en el mercado de suplementos y salud intestinal.

× FALSO

"Más billones de bacterias = mejor probiótico"

Lo que importa es la cepa, no el número del frasco. Un probiótico de 10 mil millones con la cepa correcta le gana a uno de 100 mil millones genérico. Este es el mito que más sorprende — es habitual comprar probióticos caros solo por el número en el frasco.

× FALSO

"Tomo probióticos y ya arreglé mi intestino"

Los probióticos trabajan mientras los tomás. La microbiota de verdad se construye con comida, sueño y movimiento sostenidos.

× FALSO

"El ayuno intermitente arregla la microbiota"

La evidencia en humanos todavía es mixta. No se vende como herramienta principal porque no está probado que lo sea.

✓ CIERTO

Lo que sí está probado: la comida

Diversidad de plantas, fermentados y grasas buenas. Es lo que más mueve la aguja — y es lo que sigue en la Parte 2.

Base de estos puntos: revisión científica 2025 sobre mitos y realidades de la microbiota (Nutrients, 2025).

PARTE 2

Ahora sí: qué *comer*

Todo esto lo conseguís en el Automercado, el Walmart o la pulpería de la esquina. Las marcas mencionadas son locales, disponibles en súper de Costa Rica — nada importado ni caro.

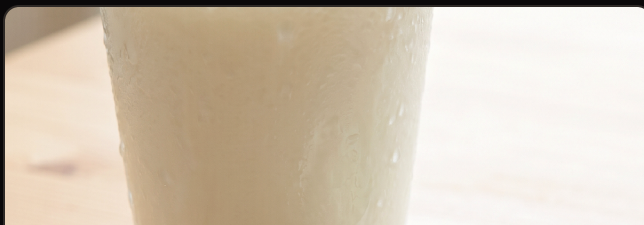
Grupo 1 Fermentados: siembran bacterias buenas

Aportan bacterias vivas directamente. El grupo más importante de los tres. **Meta simple: un fermentado al día.**



Yogurt griego

Dos Pinos · Sabemas — que diga "cultivos vivos" en la etiqueta, +20g proteína, sin azúcar.



Kéfir

Dos Pinos — más potente que el yogurt, más variedad de bacterias vivas.



Kombucha

Marcas locales CR — revisá la etiqueta, algunas traen mucha azúcar.



Chucrut / repollo agrio

Automercado, refrigerado — empezá con 1 cucharada, si da gas quedate con yogurt y kéfir.

También ayudan: miso (tiendas naturistas) · vinagre de manzana sin filtrar, con "la madre" · chicheme (bebida de maíz fermentado, tradicional tica — más artesanal que comercial).

Grupo 2 Prebióticos: la comida de tus bacterias

Diferencia con el grupo anterior: los fermentados traen las bacterias, los prebióticos son su alimento.



Camote

Feria del agricultor — cocido y enfriado en la refri = más almidón resistente.



Plátano verde

Feria / súper — buena fuente de fibra y almidón resistente, aunque se cocine bien.



Avena en hojuelas

Quaker · Sabemas — fibra soluble. La de hojuela, no la instantánea con azúcar.

Papa y camote: se cocinan y se enfrían en la refri para generar almidón resistente (tipo 3). Preparar el domingo para la semana funciona bien para esto.

También ayudan: ajo y cebolla cocidos, en cantidades pequeñas (crudos o en exceso inflaman) · yuca, cocida y enfriada como el camote · espárragos.

Grupo 3 Antiinflamatorios: bajan la hinchazón

Grupo que baja la inflamación de forma directa.



Piña

Bromelina: enzima que ayuda a digerir proteína y desinflama.



Papaya

Papaína: la mejor amiga de la digestión lenta.



Aguacate

Grasa buena y potasio — saca el líquido retenido.



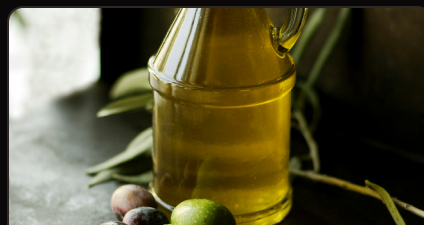
Jengibre

En té después de comer — acelera el vaciado del estómago.



Cúrcuma

Siempre con pimienta negra — sin ella no se absorbe.



Aceite de oliva

Extra virgen, botella oscura — tu grasa principal para cocinar y aliñar.

También ayudan: atún en agua (evitar sardina en salsa de tomate — trae azúcar y sodio agregado) · nueces y almendras · cacao puro 85%+ · chía y linaza.

Grupo 4 Lo que rompe el trabajo

No se trata de eliminarlos para siempre — es entender qué le hacen a la microbiota.



Harinas refinadas

Pan blanco, repostería — alimentan las bacterias que no querés.

Fermentan y dan gas.



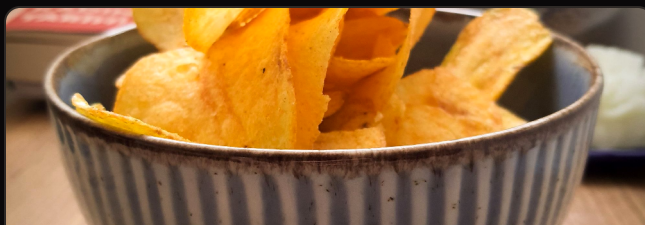
Azúcar

Y todo lo que la trae escondida — alimenta bacterias y hongos que producen inflamación.



Edulcorantes artificiales

Sucralosa, sacarina — cero calorías pero alteran la microbiota. Stevia sí está bien.



Ultraprocesados

Con emulsificantes (goma xantana, carragenina) — dañan la capa que protege el intestino.

Sobre los edulcorantes: sorprende que sean cero calorías y aun así alteren la microbiota (sucralosa, sacarina). La stevia sí está bien — es la que se usa en esta guía.

PARA CERRAR

La microbiota empieza a cambiar en *48 horas*

El trabajo consistente se nota rápido. Todo esto también se puede profundizar y personalizar en las sesiones personales 1:1 con Coach Teo.

Quiero acompañamiento 1:1 →

Coach Teo
Nutrición & Mindset Specialist

© 2026 COACH TEO ARIAS · SAN JOSÉ, COSTA RICA