

RECETAS SENCILLAS PARA CUIDAR TU INTESTINO



Mireia Bosch Pujadas
Dr. Andreu Prados Bo

¡Hola!

Nuestra salud se cocina en el intestino. El intestino delgado y grueso está en el punto de mira para prevenir y tratar no solo los trastornos digestivos como el síndrome del intestino irritable, sino también la obesidad, algunos tipos de cáncer, e incluso las enfermedades neurodegenerativas.

El intestino es uno de los ecosistemas más densamente poblados de la Tierra. Gracias a la investigación sobre el microbioma intestinal sabemos que **somos lo que nuestros microorganismos intestinales hacen con lo que comemos.**

La buena noticia es que la alimentación influye más que nuestros genes a la hora de definir cómo la diversidad y las funciones del microbioma afectan a nuestra salud.

Internet y los libros están llenos de recetas que prometen ser la solución definitiva para tener un intestino y una microbiota intestinal sanos. Sin embargo, la realidad es que la mejor dieta para un intestino sano no tiene nombre y apellidos y se basa en:

“Incluir más variedad de alimentos de origen vegetal no procesados y menos alimentos de origen animal”

Esto es fácil de decir y difícil de llevar a la práctica, sobre todo porque cada vez comemos menos fibra y es el primer nutriente que primero se limita o se quita cuando hay dolor abdominal, hinchazón y gases.

Por eso en este *ebook* te traemos cuatro ejemplos de recetas fáciles de hacer y ricas en fibra para cuidar el intestino.

Incluir más verduras, frutas, legumbres, tubérculos y frutos secos en tus menús no tiene por qué ser aburrido ni complicado.

Aquí vas a encontrar inspiración para incorporar de forma sencilla estos alimentos y animar a tus pacientes a que lo hagan. También te daremos algunos trucos para que tolere mejor las recetas si sufres de síntomas digestivos o quieres aumentar la cantidad de fibra en tus platos sin tener más gases.

Esperamos que pongas en práctica las recetas y las disfrutes.

Un abrazo,
Mireia y Andreu



Mireia Bosch es dietista-nutricionista e investigadora en nutrición y menopausia. Desde 2018 ha vivido un largo periplo de consultas médicas para solucionar su dolor abdominal e hinchazón crónicos, sin obtener respuestas claras. Finalmente, en 2024 fue diagnosticada con síndrome del intestino irritable, dispepsia funcional y disinergia abdomino-frénica. A raíz de ello, no solo ha participado en diversos tratamientos y ensayos clínicos como paciente, sino que también se ha formado en cocina funcional digestiva, impartiendo talleres y clases en la universidad sobre esta especialidad.



Andreu Prados es farmacéutico, dietista-nutricionista y doctor en comunicación en nutrición. Desde 2015 se dedica a estudiar, probar y divulgar los mejores estudios sobre los tratamientos nutricionales de los trastornos del eje intestino-cerebro para que los profesionales de la salud y las personas con problemas digestivos los pongan en práctica. Es profesor asociado en el Grado en Nutrición Humana y Dietética de la Facultad de Ciencias de la Salud Blanquerna de la Universitat Ramon Llull (Barcelona, España) e imparte sus propios cursos en la Escuela de Nutrición Digestiva.

CREMA DE BONIATO ASADO CON CURRY Y KÉFIR

Tiempo de preparación: 1 h



🥄 Ingredientes para 2 personas:

- 2 boniatos
- 2 zanahorias
- Curry y sal, al gusto
- 125 g de kéfir
- 500 ml de agua o caldo de verduras (cantidad según textura deseada)
- Opcional: un chorrito de aceite de oliva virgen extra para servir

👨‍🍳 Preparación:

1. **Preparar las verduras:** Lava bien los boniatos, pínchalos con un tenedor y ásalos enteros en el horno a 200 °C durante unos 40-45 minutos, o hasta que estén tiernos por dentro. Mientras tanto, pela las zanahorias, córtalas en trozos pequeños y sofríelas con aceite de oliva en la olla donde prepararás la crema.
2. **Cocer:** Una vez asados, pela los boniatos y añádelos a la olla junto a la zanahoria. Cubre con agua o caldo vegetal, y añade una pizca de sal y de curry. Lleva a ebullición y cocina a fuego medio unos 20-25 minutos.
3. **Triturar:** Tritura con una batidora de mano o de vaso hasta obtener una textura cremosa.
4. **Añadir el kéfir:** Añade el kéfir a la base del plato cuando la crema esté templada (no caliente, para no matar las bacterias vivas del kéfir). Rectifica de sal al gusto.
5. **Servir:** Sirve caliente o templada, con un chorrito de aceite de oliva virgen extra por encima si lo deseas. Puedes decorar con hierbas frescas (como cilantro o brotes) o una pizca extra de curry.

🍏 Consejo nutricional para intestinos delicados

Esta crema está pensada para personas que no toleran bien los alimentos ricos en hidratos de carbono fermentables (FODMAPs), como la cebolla, el ajo o el puerro. Por ello, asamos los boniatos para que aporten un sabor más intenso que compense la falta de cebolla o puerro a la crema. Si no tienes ningún problema con estos alimentos, puedes añadir un puerro en rodajas cuando sofrías la zanahoria. Al añadir kéfir a la base o yogur natural sin lactosa (según tu tolerancia), obtendrás un juego de texturas muy interesante.

ESPAGUETIS DE CALABACÍN Y ZANAHORIA CON HUMMIS, NUEZ RALLADA Y GERMINADO DE KALE

Tiempo de preparación: 20 minutos



🥗 Ingredientes (para 2 personas):

- 2 zanahorias grandes
 - 2 calabacines grandes
 - 200 g de garbanzos cocidos
 - 1 puñado de nueces
 - 1 puñado de brotes germinados
 - Aceite de oliva virgen extra, para cocinar y aderezar
 - 1 cucharada sopera de crema de cacahuete o tahini
 - Zumo de medio limón
 - Pimentón de la Vera
 - Sal al gusto
- Medio ajo

👨‍🍳 Preparación:

Para los espaguetis:

1. Pela los calabacines y las zanahorias.
2. Con un espiralizador o un pelador en juliana, córtalas en forma de espaguetis.
3. En una sartén, añade un chorrito de aceite de oliva virgen extra y caliéntalo a fuego medio. Friega medio diente de ajo por la superficie para aromatizar el aceite.
4. Saltea los espaguetis de verduras durante 1-2 minutos, solo lo justo para que queden al dente. Reserva.

Para el hummus:

5. Pasa los garbanzos cocidos por un pasapurés para retirarles la piel.
6. Coloca los garbanzos pelados en un procesador de alimentos.
7. Añade 1 cucharada sopera de crema de cacahuete o tahini, un chorrito de aceite de oliva virgen extra, sal al gusto y el zumo de medio limón (ajusta según preferencia).
8. Tritura hasta obtener una textura cremosa. Si queda demasiado espeso, añade un poco de agua hasta lograr la consistencia deseada.

Montaje del plato:

9. Coloca una base de hummus extendida en forma de círculo en el centro del plato. Añade un chorrito de aceite en crudo y espolvorea con pimentón de la Vera.
10. Coloca encima los espaguetis salteados.
11. Ralla las nueces por encima de los espaguetis como si fuera queso rallado.
12. Añade los brotes germinados alrededor para una mejor presentación.

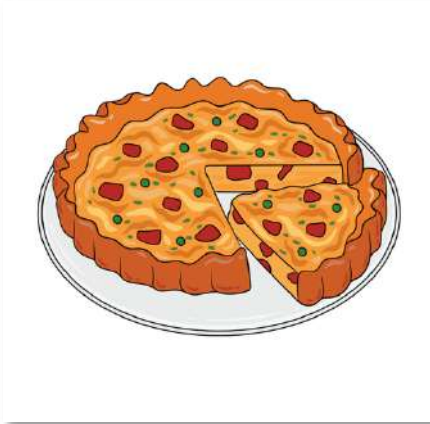
Comentario nutricional para intestinos delicados

Estos espaguetis son una alternativa a la pasta tradicional, con un índice glucémico más bajo y un aporte extra de fibra. Además, los garbanzos son una excelente fuente de proteína vegetal. La mayor parte de la fibra de las legumbres está en la piel. Si los garbanzos te dan gases, puedes pasarlos por el pasapurés para quitar su piel y mejorar tu capacidad de digerirlos, lo que los hace más adecuados para personas con intestino irritable o con baja tolerancia a las legumbres en general.

Si no estás acostumbrado a tomar legumbres o te provocan gases, empieza con cantidades pequeñas de legumbres, aumenta su consumo de forma gradual y valora incluir una enzima con alfa-galactosidasa que degrada los fructanos y los galactanos presentes en productos como las legumbres, los cereales, la cebolla, el ajo, los puerros y las coles.

QUICHE DE ESPINACAS CON PIMIENTO AMARILLO Y TOMATES CHERRY

Tiempo de preparación: 1 h.



🥄 Ingredientes para el relleno:

- 500 g de espinacas frescas
- 1 pimiento amarillo
- 5 tomates cherry
- 4 huevos
- Queso sin lactosa (al gusto)
- 20 cl de nata vegetal de soja
- Sal, pimienta negra molida y nuez moscada al gusto

🥄 Ingredientes para la base:

- 20 g de levadura fresca
- 200 g de harina de trigo de fuerza
- 100 g de harina de avena
- 100 ml de agua tibia
- 2 cucharadas de aceite de oliva

👨‍🍳 Preparación:

Base:

1. Desmenuza la levadura fresca en un vaso con el agua tibia y deja reposar 5-10 minutos para que se active.
2. En otro bol, mezcla las harinas.
3. Añade la mezcla de levadura y el aceite de oliva a las harinas y amasa hasta obtener una masa homogénea y ligeramente pegajosa. Si está muy seca, añade un poco más de agua.
4. Cubre la masa con un paño limpio y deja reposar en un lugar fresco durante aproximadamente 12 horas si la quieres para una dieta baja en FODMAPs; de lo contrario dejar reposar 1 h.
5. Precalienta el horno a 180 °C.
6. Estira la masa con un rodillo y colócala en un molde previamente untado en mantequilla para quiche o tarta, presionando bien los bordes. Pincha el fondo con un tenedor para evitar que suba mucho. Reserva.

Relleno:

1. Corta el pimiento amarillo en tiras finas y saltéalo ligeramente para que quede tierno pero firme.
2. Lava y trocea las espinacas. Saltéalas en una sartén a fuego medio hasta que reduzcan su volumen y suelten el agua.
3. Corta los tomates cherry por la mitad.
4. En un bol, bate los huevos con la nata vegetal, el queso sin lactosa, la pimienta, la nuez moscada y la sal al gusto. Añade el cilantro picado.
5. Incorpora las espinacas y el pimiento salteados a la mezcla de huevo y remueve bien.

Montaje y horneado:

1. Vierte el relleno sobre la base de masa en el molde.
2. Distribuye las mitades de tomate cherry por encima, decorando.
3. Hornea durante 35-40 minutos, o hasta que el relleno esté cuajado y la superficie ligeramente dorada.
4. Deja reposar unos minutos antes de desmoldar y servir.

Consejo nutricional para intestinos delicados

Esta no es la receta tradicional de masa brisa, pero sí ofrece una mayor digestibilidad. Al dejar fermentar la masa de trigo durante 12 horas, se reduce en gran medida su contenido de fructanos. Los fructanos (un tipo de carbohidratos fermentables o FODMAPs) y no el gluten son los responsables de la hinchazón abdominal y los gases que experimentan muchas personas cuando comen puerros, ajo y cebolla y cereales como el trigo y el centeno.

PUDDING DE CHÍA CON BEBIDA DE ALMENDRA, YOGUR SIN LACTOSA, CREMA DE CACAHUETE Y FRUTOS DEL BOSQUE

Tiempo de preparación: 1 h

Tiempo de ejecución: 10 min.



📖 Ingredientes para 2 porciones:

- 40 g de semillas de chía (en seco)
- 200 ml de bebida de almendras sin azúcar
- 1 yogur natural sin lactosa
- 20 g de crema de cacahuete
- 60 g de frutos del bosque (frescos o congelados)
- 40 g de copos de avena

👨‍🍳 Preparación:

1. **Hidratación de la chía:** En un bol o tarro con tapa, añade las semillas de chía junto con la bebida de almendras. Mezcla bien y deja reposar a temperatura ambiente durante 1 hora, removiendo ocasionalmente para evitar que se formen grumos.
2. **Monta y sirve:** Remueve ligeramente el pudding. Sirve en un vaso o cuenco. Añade por encima la crema de cacahuete y los frutos del bosque.

🍏 Consejo nutricional para intestinos delicados

Las semillas de chía son una gran fuente de fibra y omega-3, pero recuerda remojarlas previamente o consumirlas con abundante líquido (por ejemplo, en forma de batido). Las semillas de chía suelen absorber más de 20 veces su propio peso en agua y si las tomas secas absorberán cualquier líquido del tubo digestivo y lo pueden llegar a obstruir.

