



Los protagonistas del sistema digestivo y los alimentos que mejor lo apoyan:

El jugo gástrico se produce en el estómago y descompone los alimentos, principalmente las proteínas. Contiene ácido clorhídrico (HCl) y enzimas como la pepsina. La acidez gástrica debe ser muy alta (aproximadamente un millón de veces más ácida que la sangre), no solo para descomponer los alimentos, sino también para ser una de las primeras barreras contra virus y bacterias dañinas.

Las sales biliares son completamente diferentes: se producen en el hígado, se almacenan en la vesícula biliar y se liberan en el intestino delgado cuando llegan alimentos grasos. Actúan como un detergente, dividiendo los glóbulos de grasa en pequeñas gotitas para que las enzimas digestoras de grasa puedan alcanzarlas. También ayudan a absorber las vitaminas liposolubles (A, D, E, K) y a eliminar el exceso de colesterol del organismo.

Una diferencia clave: el jugo gástrico actúa en el estómago en un ambiente ácido, mientras que las sales biliares actúan en el intestino delgado en un ambiente alcalino, y de hecho ayudan a neutralizar el ácido gástrico que llega con los alimentos.

El tercer componente son las **enzimas digestivas**: proteínas que rompen los enlaces que mantienen unidas las grandes moléculas de los alimentos. Sin ellas, la digestión sería demasiado lenta para ser útil. Cada enzima tiene una forma particular que encaja con un solo tipo de molécula, como una llave y su cerradura. La amilasa encaja con las moléculas de almidón, las proteasas con las cadenas de proteínas, la lipasa con las moléculas de grasa y la lactasa con la lactosa. Si la forma no coincide, la enzima simplemente la ignora.

Los productos finales son lo suficientemente pequeños como para cruzar la pared intestinal y entrar en el torrente sanguíneo, nutriéndonos con todo lo que necesitamos físicamente.

Todo el sistema está notablemente coordinado, con hormonas que indican a cada órgano exactamente cuándo liberar sus enzimas según el tipo de alimento que llega.

Cuando no producimos suficientes sales biliares o cuando el jugo gástrico no es lo suficientemente ácido, destacan dos ejemplos comunes:

1. Si el páncreas no produce suficientes enzimas, las grasas pasan sin digerirse, causando heces grasosas y mala absorción de nutrientes.
2. Si el intestino delgado no produce suficiente lactasa — lo cual es en realidad el estado biológico predeterminado de la mayoría de los adultos en el mundo, siendo la capacidad de digerir lactosa en la adultez una mutación genética común en los europeos del norte — la lactosa sin digerir llega al intestino grueso, donde las bacterias la fermentan y producen los gases, la hinchazón y los calambres que conocemos como intolerancia a la lactosa.

Lista de alimentos que podemos consumir para apoyar este genial y complejo sistema.

- No introduces muchos alimentos nuevos a la vez.
- Elige solo 1 o 2 de cada categoría en la primera etapa.

Ácido Gástrico	Sales Biliares	Proteínas	Enzimas	Microbioma
Agua tibia con limón	Rúcula	Tortilla suave	Piña fresca	Vegetales en escabeche casero
Vinagre de manzana en agua	Achicoria	Huevo pasado por agua	Papaya madura	Kéfir de cabra
Caldo de huesos tibio antes de comer	Diente de león	Huevo duro	Kiwi verde	Cebollas al vapor
Jengibre fresco rallado	Remolacha cruda / cocida	Pescado blanco delicado	Vegetales en escabeche	Ajo al horno
Ciruela umeboshi	Alcachofa	Pescado al vapor	Brotes de brócoli	Alcachofa de Jerusalén
Chucrut / líquido de fermentación	Cúrcuma (raíz y especia)	Albóndigas suaves	Brotes de alfalfa	Banana levemente verde
Sal natural (pequeña cantidad)	Raíz de diente de león	Carne cocida a fuego lento	Semillas de hinojo (masticadas)	Manzana verde pelada
Apio crudo	Hinojo fresco o cocido	Sopa de caldo de huesos	Semillas de alcaravea	Granada fresca
Rúcula fresca	Té de hinojo o alcaravea	Corazón o hígado de pollo	Aloe vera natural (jugo)	Nueces
Respiraciones profundas antes de comer	Infusión de salvia		Calabaza al vapor	Almendras remojadas
Masticar despacio	Cardo mariano		Zanahorias al vapor	Linaza molida
Evitar beber durante las comidas	Aceite de oliva (1 cucharadita)			Semillas de chía
	Rábano			
	Nabos			
	Sopa de verdura amarga			
	Ralladura de limón			

Solo con fines informativos. No sustituye el consejo médico.