

GUÍA DE RECETAS PARA REINICIAR EL INTESTINO

UN REINICIO PARA TU SEGUNDO CEREBRO

Cuando nutres tu microbioma, todo cambia. La energía se estabiliza. La digestión mejora. Los antojos desaparecen. Esta guía se ha creado para complementar el trabajo que tu cuerpo ya está realizando con los OMG! Probiotics.

Porque los probióticos no actúan por sí solos. Se desarrollan mejor cuando se les alimenta adecuadamente.

TABLA DE CONTENIDO

PARTE I – EL ARTE DE ALIMENTAR TU ECOSISTEMA INTERNO

01

- Una nueva forma de comer que se siente nutritiva, no restrictiva
- La conexión intestino-cerebro
- Por qué tu microbioma anhela variedad, no control
- Fibra como combustible: alimentar sin sobreestimar
- Fermentación: sabiduría ancestral, equilibrio moderno
- Resistencia al almidón: la señal secreta para la renovación

PARTE II – LÍMITES SUAVES QUE PROTEGEN TU EQUILIBRIO

02

- Qué suavizar, reducir o pausar mientras tu intestino se restablece
- Alimentos que confunden tu microbioma
- Ansias de azúcar: circuito de retroalimentación
- Edulcorantes artificiales: por qué “cero” no es neutral
- Alcohol y recuperación intestinal: encontrar tu punto justo
- Sin alimentos prohibidos, solo decisiones informadas



PARTE III – COMIDAS RITUALES QUE HACEN PROSPERAR LAS BACTERIAS

01

- Comidas simples y elegantes diseñadas para potenciar tu resiliencia
- Cómo estructurar un día que apoye tu microbioma
- Rituales matutinos para una calma despierta
- Platos de mediodía que estabilizan la energía
- Cenas que apoyan la reparación
- Compañeros fermentados: porciones pequeñas, gran impacto
- Elixires polifenólicos para una nutrición profunda
- 5 días rituales característicos: recetas de la mañana a la noche

PARTE IV – EL CONTINUO DE REINICIO

02

- Cómo comer de forma intuitiva una vez que tu intestino •
- vuelva a estar equilibrado
- Cómo escuchar el hambre sin miedo
- Comer por placer, no por compensación
- Cuando los antojos desaparecen, qué los reemplaza



PARTE I – EL ARTE DE ALIMENTAR TU ECOSISTEMA INTERNO



GUÍA DE RECETAS PARA REINICIAR EL INTESTINO

UN REINICIO PARA TU SEGUNDO CEREBRO

Una nueva forma de comer que se siente nutritiva, no restrictiva

Durante años, la nutrición se ha planteado como calorías contadas, carbohidratos temidos y grasas culpadas. Pero tu microbioma no responde a la restricción; responde al alimento.

Imagina que tu cuerpo es un ecosistema dinámico, con billones de microorganismos que funcionan en armonía cuando reciben el apoyo adecuado. Cuando se les alimenta correctamente, este mundo interno regula la digestión, el metabolismo, los antojos, el estado de ánimo e incluso la producción de energía.

La conexión intestino-cerebro

Tu intestino suele ser llamado tu “segundo cerebro”, y eso es por una buena razón: se comunica constantemente con tu sistema nervioso a través de mensajes químicos, hormonas y vías neuronales.

Lo que alimentas en tu intestino influye en cómo piensas, cómo te sientes y cómo funciona tu metabolismo.

Cuando el microbioma es diverso y resiliente, el hambre se estabiliza de forma natural, los antojos se suavizan y la energía se vuelve constante en lugar de tener picos y caídas.

Alimentar tu ecosistema interno no es un acto cosmético; es una estrategia neurológica y metabólica.





Por qué tu microbioma necesita variedad, no control

Las dietas restringen, pero los ecosistemas se diversifican. Cada planta diferente que consumes, cada color, cada tipo de fibra, alimenta a una familia diferente de bacterias beneficiosas. Cuanta más variedad aportes, más fuerte y adaptable se vuelve tu microbioma.

En lugar de centrarte en lo que debes eliminar, centra tu atención en lo que puedes añadir:

- Verduras de hoja verde
- Verduras crucíferas
- Bayas
- Semillas
- Legumbres
- Hierbas frescas

La variedad es protección. La diversidad es resiliencia.

La fibra como combustible: alimentarse sin sobreestimar

La fibra no es solo «fibra dietética», sino combustible metabólico. Las fibras prebióticas son fermentadas por bacterias beneficiosas, lo que produce ácidos grasos de cadena corta como el butirato, compuestos que protegen el revestimiento intestinal, regulan la inflamación y mejoran la sensibilidad a la insulina.

La clave está en el equilibrio. Sobreexcitar el intestino con limpiezas agresivas o una suplementación excesiva puede provocar irritación. En cambio, una ingesta constante y moderada de fibra permite que tu microbioma se fortalezca de forma gradual y sostenible.

Una alimentación suave genera cambios a largo plazo.

Fermentación: sabiduría ancestral, equilibrio moderno

Mucho antes de la medicina moderna, las culturas de todo el mundo conservaban los alimentos mediante la fermentación:

- Yogur
- Kéfir
- Chucrut
- Kimchi
- Miso

Estos alimentos aportan cepas beneficiosas y favorecen la diversidad microbiana. En pequeñas cantidades, refuerzan el equilibrio sin sobrecargar el organismo.

Los alimentos fermentados no son mágicos, son un refuerzo. Funcionan mejor cuando se combinan con las fibras prebióticas que ayudan a esas bacterias a prosperar.

Almidón resistente: la señal secreta para la renovación

No todos los carbohidratos son iguales. Cuando ciertos almidones se cocinan y luego se enfrían, como las patatas, el arroz o los plátanos verdes, se transforman en almidón resistente.

El almidón resistente elude la digestión en el intestino delgado y llega intacto al colon, donde alimenta a bacterias clave como la *Akkermansia* y el *Clostridium butyricum*.

Este proceso favorece:

- Una mayor flexibilidad metabólica
- Una mayor sensación de saciedad
- Una respuesta más saludable a la glucosa
- Una mayor integridad de la barrera intestinal

No se trata de eliminar los carbohidratos. Se trata de elegir el tipo adecuado.





No necesitas la perfección. No necesitas fuerza de voluntad.
Y, desde luego, no necesitas otra serie de normas.
Tu cuerpo ya sabe cómo equilibrarse.
Siempre lo ha sabido.
Lo único que necesita es el entorno adecuado.

Cuando alimentas tu ecosistema interior con paciencia y variedad, tu organismo comienza a responder con tranquilidad, sin forzamientos ni prisas. La digestión se suaviza, la energía se estabiliza y el apetito recupera su ritmo natural.

No se trata de cambiar quién eres. Se trata de recordar cómo funciona tu cuerpo cuando se siente apoyado, y ahí es donde comienza la verdadera transformación.

No necesitas dar un giro radical a tu vida de la noche a la mañana. Simplemente tienes que pasar del control al cultivo. En la siguiente sección, descubrirás cómo crear límites suaves que protejan el equilibrio que estás reconstruyendo.

PARTE II - LÍMITES RESPETUOSOS QUE PROTEGEN TU EQUILIBRIO



GUÍA DE RECETAS PARA REINICIAR EL INTESTINO

UN REINICIO PARA TU SEGUNDO CEREBRO

Qué suavizar, reducir o pausar mientras tu intestino se restablece

La restauración no se trata solo de lo que agregas, sino también de lo que suavemente aquietas. Cuando tu microbioma se está reconstruyendo, ciertos estímulos pueden generar ruido innecesario. No porque sean “malos”, sino porque compiten por la atención dentro de un sistema que está intentando recalibrarse.

Durante esta fase de reinicio, nos enfocamos en suavizar algunos factores clave que comúnmente interfieren con el equilibrio intestinal, como:

- * El exceso de azúcar que alimenta los ciclos de antojos
- * Los edulcorantes artificiales que confunden las señales del intestino
- * El alcohol que ralentiza la reparación e irrita el revestimiento intestinal
- * Los alimentos altamente procesados que desplazan la diversidad microbiana

Esto no se trata de eliminar todo de una vez, y definitivamente no se trata de perfección. Piénsalo como bajar el volumen, no apagarlo por completo. Al reducir temporalmente estos factores, le das a tu intestino el espacio que necesita para recuperar claridad, resiliencia y ritmo.

Cada uno de estos elementos se explorará con más detalle en las siguientes secciones, para que puedas tomar decisiones informadas y tranquilas que apoyen la recuperación sin generar estrés.

Esta sección no trata de restricción. Trata de crear espacio para la recuperación.





Alimentos que confunden tu microbioma.

Los alimentos ultraprocesados a menudo combinan harinas refinadas, aceites industriales, emulsionantes y aditivos sintéticos de formas que tu intestino no evolucionó para interpretar fácilmente. Estas combinaciones pueden:

- * Alterar la diversidad microbiana
- * Aumentar la permeabilidad intestinal
- * Promover la señalización inflamatoria

No se trata de no volver a comerlos nunca más, sino de reconocer que durante una fase de reinicio, la simplicidad favorece la estabilidad.

Elige ingredientes que tu cuerpo pueda reconocer. Los alimentos integrales reducen la “estática” interna.

El bucle de retroalimentación azúcar-antojos.

El azúcar refinada hace más que elevar la glucosa. Ciertas bacterias intestinales prosperan con una ingesta rápida de azúcar, se multiplican rápidamente e influyen en los antojos mediante señales químicas hacia el cerebro. ¿El resultado? Cuanto más consumes, más deseas.

Romper este ciclo no requiere eliminación, requiere conciencia. Cuando tu microbioma se vuelve más diverso y está alimentado con fibra, esos antojos se suavizan de forma natural, las señales de saciedad se fortalecen y la alimentación emocional disminuye.

El equilibrio regula el apetito de manera más efectiva de lo que la disciplina podría hacerlo.

Edulcorantes artificiales: por qué “cero” no es neutral

Muchos edulcorantes sin calorías fueron diseñados para evitar los picos de azúcar en sangre, pero tu microbioma aún los detecta. Investigaciones emergentes sugieren que ciertos edulcorantes artificiales pueden:

- * Alterar la composición bacteriana
- * Interferir con la señalización de la glucosa
- * Aumentar la incomodidad digestiva en personas sensibles

“Cero calorías” no siempre significa cero impacto. Durante un reinicio intestinal, reducir los edulcorantes artificiales puede permitir que tu ecosistema interno se establezca sin confusión.

La dulzura natural de la fruta y los alimentos integrales se comporta de manera diferente. Llega acompañada de fibra, antioxidantes y contexto metabólico. Tu intestino entiende el contexto.

Alcohol y recuperación intestinal: encontrar tu punto ideal

El alcohol no está prohibido, pero es inflamatorio. Aumenta temporalmente la permeabilidad intestinal y altera el equilibrio microbiano. Para algunas personas, incluso pequeñas cantidades afectan la digestión y el sueño.

Si decides beber durante tu reinicio, considera:

- * Menor frecuencia
- * Cantidades más pequeñas
- * Acompañarlo con comidas ricas en fibra
- * Priorizar la hidratación

El objetivo no es la abstinencia, sino la moderación informada. La recuperación se acelera cuando la irritación disminuye.





No hay alimentos prohibidos. Solo decisiones informadas.

Esto no es una desintoxicación ni un castigo.
No estás eliminando el disfrute, sino creando claridad.

Cuando tu microbioma recupera diversidad y resiliencia, tu tolerancia mejora de forma natural. Los alimentos que antes causaban incomodidad se vuelven más fáciles de procesar. Los antojos se sienten más silenciosos. Las porciones se regulan por sí solas.

Los límites suaves son un andamiaje temporal. El equilibrio es una arquitectura permanente.

No reconstruyes el equilibrio luchando contra tu cuerpo; lo reconstruyes reduciendo el ruido.

A veces sanar no se trata de hacer más, sino de sobreestimar menos.

Tu traducción está bien y mantiene el sentido. Si quieres una versión un poco más fluida o natural, podrías usar:

No reconstruyes el equilibrio luchando contra tu cuerpo, sino reduciendo el ruido.

A veces, sanar no se trata de hacer más, sino de estimular menos.

PARTE III – COMIDAS RITUALES QUE HACEN PROSPERAR A LAS BACTERIAS



GUÍA DE RECETAS PARA REINICIAR EL INTESTINO

UN REINICIO PARA TU SEGUNDO CEREBRO

Comidas simples y elegantes diseñadas para potenciar tus resultados

Aquí es donde la nutrición se vuelve intencional. No estricta ni complicada, sino alineada con la forma en que tu intestino realmente se regenera. Estas comidas no se tratan de contar calorías o macronutrientes, sino de timing, textura, diversidad y señales de calma; las claves que tu microbioma necesita para prosperar.

Piensa en ellas como comidas rituales: repetibles, que te centran y que apoyan el equilibrio a largo plazo.

Cómo estructurar un día que apoye el microbioma:

Antes de sumergirte en los cinco Días Rituales Característicos, es importante entender el ritmo detrás de ellos. Tu intestino responde a los patrones. Prospera cuando las comidas son:

- * Predecibles pero variadas
- * Nutritivas pero no abrumadoras
- * Equilibradas en fibra, proteína y grasas saludables
- * Consumidas en un estado de calma



En general, recomendamos estructurar tu día en torno a:

Ritual de la mañana: Activación suave

Alimentos cálidos, ricos en fibra y fáciles de digerir que despiertan el intestino sin impactarlo bruscamente.

Ritual del mediodía: Estabilidad y diversidad

Un plato equilibrado que favorece la energía, la saciedad y la riqueza microbiana.

Elixir de la tarde (opcional): Apoyo estratégico

Una infusión simple que nutre las bacterias beneficiosas y previene caídas de energía.

Ritual de la noche: Reparación y suavidad

Comidas ligeras y antiinflamatorias que reducen el estrés digestivo antes de dormir.

Apoyo nocturno opcional: Integración

Pequeños hábitos que ayudan a tu microbioma a recalibrarse durante la noche.

Los cinco Días Rituales Característicos que siguen son expresiones prácticas de esta estructura. No son planes rígidos, son plantillas. Puedes rotarlos, repetir tus favoritos o mezclar elementos entre días.

El objetivo no es la perfección. Es la constancia con inteligencia. Ahora, llevemos este ritmo a la práctica.

Rituales matutinos para un intestino despierto y en calma

Las mañanas marcan el tono de toda la comunicación entre tu intestino y tu cerebro. El objetivo aquí no es la estimulación, sino una activación suave: despertar la digestión sin impactarla bruscamente.

Principios clave:

- * Alimentos tibios o a temperatura ambiente
- * Ricos en fibra, pero fáciles de digerir
- * Mínimos picos de azúcar

Ejemplos de rituales matutinos que apoyan el equilibrio:

- * Agua tibia con limón o vinagre de manzana
- * Avena o pudín de chía con frutos rojos y semillas
- * Huevos con verduras salteadas y aceite de oliva
- * Yogur o kéfir con linaza molida y canela

Estas comidas envían señales de seguridad y ritmo, ayudando a reducir la hinchazón y los antojos de media mañana más adelante en el día.



Platos de mediodía que estabilizan la energía

El mediodía es cuando la regulación del azúcar en sangre y la energía más importan. El propósito de esta comida es la estabilidad, no la pesadez.

Lo que tu intestino prefiere en el almuerzo:

- * Un equilibrio de fibra, proteína y grasas saludables
- * Múltiples fuentes vegetales para la diversidad microbiana
- * Carbohidratos de digestión lenta

Fórmula simple del plato:

- * ½ plato de verduras (crudas + cocidas)
- * ¼ de proteína (pescado, huevos, legumbres, pollo)
- * ¼ de carbohidratos complejos (quinoa, lentejas, batata)
- * Un generoso chorrito de aceite de oliva

Cuando el almuerzo es equilibrado, las caídas de energía por la tarde se suavizan, los antojos disminuyen y la digestión se mantiene tranquila en lugar de reactiva.

Comidas nocturnas que apoyan la reparación

La noche es cuando tu intestino se repara. La cena debe sentirse reconfortante, más ligera y calmante; no restrictiva, sino intencional.

Opciones adecuadas para la noche:

- * Verduras cocidas en lugar de crudas
- * Sopas, guisos o platos calientes
- * Proteínas magras acompañadas de fibra
- * Mínimos azúcares añadidos

Evita comidas muy pesadas a altas horas de la noche, no por miedo, sino por respeto al ciclo de reparación de tu intestino.

5 días rituales característicos — recetas de la mañana a la noche

Lo que sigue no es un plan estricto ni un conjunto de reglas que debas seguir a la perfección. Es una colección de días cuidadosamente diseñados, contruidos a partir del ritmo que acabas de aprender. Cada Día Ritual Característico sigue la misma estructura suave —activación matutina, estabilidad al mediodía, apoyo opcional por la tarde y reparación por la noche— pero con una intención ligeramente distinta.

Algunos días están diseñados para calmar un intestino sensible o inflamado. Otros se enfocan en estabilizar la energía, apoyar el metabolismo o potenciar esa sensación de ligereza que muchas personas extrañan. No necesitas seguir estos días en orden, ni completar los cinco en una sola semana. Puedes elegir el día que mejor se adapte a cómo te despiertas: más pesada, más tranquila, más inflamada o con más energía.

Estos días no son planes de comidas rígidos. Son plantillas. Se te invita a adaptar ingredientes, rotar proteínas, intercambiar vegetales y tomar decisiones que se alineen con tu cuerpo y tus preferencias. Lo más importante no es la perfección, sino el ritmo. La constancia, la variedad y las señales de calma repetidas en el tiempo son lo que permiten que el microbioma se reconstruya y prospere.

Piensa en estos días rituales como un marco al que puedes volver cada vez que te sientas fuera de equilibrio. Una forma de comer que apoya tu intestino sin generar presión, restricción ni complejidad.

Ahora, llevemos este ritmo a la práctica.





1. El día de reinicio calmante

Para la hinchazón, la sensibilidad y la digestión nerviosa.

Este día está diseñado para calmar la inflamación, suavizar el revestimiento intestinal y tranquilizar el eje intestino-cerebro. Es un día para que tu intestino vuelva a sentirse seguro. Cuando regresa la sensación de seguridad, la digestión se suaviza, la inflamación disminuye y el equilibrio comienza a reconstruirse de forma natural.

Piensa en este día como una exhalación profunda para tu sistema. Es ideal si te despiertas con hinchazón, te sientes reactiva a los alimentos o notas que tu digestión empeora con el estrés.

Ritual de la mañana (7:00–9:00 a. m.)

Tazón reconfortante de chía y frutos rojos

Un comienzo suave y reconfortante que hidrata el intestino y envía señales de seguridad a tu sistema nervioso.



Ingredientes:

- 1 taza de leche de almendras o de avena sin azúcar
- 1 cucharada de semillas de chía
- ½ taza de frutos rojos mixtos (arándanos, frambuesas o fresas)
- 1 cucharadita de canela

Opcional: 1 cucharadita de miel cruda o jarabe de arce

Instrucciones:

- Calienta la leche suavemente en la estufa (no la hiervas).
- Incorpora las semillas de chía y la canela.
- Añade los frutos rojos y deja cocinar a fuego lento durante 2–3 minutos hasta que se ablanden ligeramente.
- Retira del fuego y deja reposar durante 5 minutos para que espese.

Por qué funciona:

- Las semillas de chía aportan fibra soluble que suaviza la digestión.
- Los alimentos calientes reducen el estrés intestinal en comparación con los desayunos fríos.
- Los frutos rojos aportan polifenoles que favorecen las bacterias beneficiosas sin sobrecargar el sistema.

👉 Come despacio. Este tazón funciona mejor cuando no tienes prisa.

Midday Ritual (12:00–2:00 PM)

Bowl de diversidad del microbioma

Esta comida introduce la variedad de forma gradual, sin sobrecargar el organismo, lo que favorece el desarrollo de las bacterias beneficiosas.



Ingredientes:

- 1 taza de hojas verdes mixtas (rúcula, espinaca o lechuga romana)
- ½ taza de quinoa cocida o arroz integral
- ¼ de taza de garbanzos o lentejas
- * ½ aguacate, en rodajas
- Aceite de oliva + jugo de limón
- Sal marina
- 1–2 cucharadas de chucrut o vegetales fermentados, añadidos al lado, no mezclados. (Acompañante fermentado)*

Instrucciones:

- Arma el bowl con las hojas verdes como base.
- Añade los granos y las legumbres (tibios o a temperatura ambiente).
- Coloca el aguacate por encima.
- Aliña ligeramente con aceite de oliva, limón y sal.

Por qué funciona:

- La diversidad vegetal alimenta múltiples cepas bacterianas.
 - Las grasas saludables favorecen el equilibrio hormonal y la saciedad.
 - Pequeñas porciones de fermentados introducen microorganismos beneficiosos sin sobreestimar.
- 👉 Más no es mejor en este caso. Las porciones pequeñas mantienen la digestión en calma.

Elixir de la tarde (Opcional – 15:00–17:00)

Té verde con limón



Ingredientes:

- 1 bolsita de té verde
- 1 limón
- Agua caliente

Instrucciones:

- Prepara el té verde a fuego lento (sin que el agua llegue a hervir).
- Añade zumo de limón fresco.

Por qué funciona:

- Favorece la digestión y la señalización metabólica.
- Los polifenoles alimentan las bacterias beneficiosas.
- Estimulación lumínica sin estrés.

👉 Evítalo si eres sensible a la cafeína al final del día.

Ritual vespertino (18:30–20:00)

Sopa «Golden Gut»

Una cena profundamente regeneradora y antiinflamatoria que favorece la regeneración durante la noche.



Ingredientes:

- 2 tazas de caldo de verduras o de huesos
- ½ taza de calabacín troceado
- ½ taza de zanahorias
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- ½ cucharadita de cúrcuma
- Aceite de oliva

Proteína opcional:
pollo desmenuzado,
tofu o lentejas

Instrucciones:

- Deja que el caldo hierva a fuego lento.
- Añade las verduras y el jengibre.
- Déjalo cocer a fuego lento entre 10 y 15 minutos hasta que se ablanden.
- Añade la cúrcuma y un chorrito de aceite de oliva.
- Añade proteína si lo deseas.

Por qué funciona:

- El caldo fortalece la mucosa intestinal.
- La cúrcuma y el jengibre alivian la inflamación.
- Las texturas suaves reducen el esfuerzo digestivo durante la noche.

Complemento opcional de fermentación por la noche
(si se tolera):

Unos sorbos de kéfir o yogur de coco

(No lo tomes si notas hinchazón por la noche.)





2. Ritual emblemático, día II: el día de la estabilización energética

Para los bajones, los antojos y el cansancio de media tarde

Este programa está diseñado para estabilizar el nivel de azúcar en sangre, mantener la energía de forma duradera y reducir los antojos impulsivos. Este programa enseña a tu cuerpo a mantener la constancia, ya que la energía deja de fluctuar.

Es ideal si te sientes «bien» por la mañana, pero sufres un bajón a media tarde, picoteas sin tener hambre o dependes de la cafeína para llegar al final del día.

Aquí, el objetivo es un aporte energético constante, no la estimulación.

Ritual matutino (7:00–9:00)

Plato de desayuno equilibrado y sabroso

Un comienzo reconfortante y rico en proteínas que evita los picos de energía más tarde.



Ingredientes

- 2 huevos (o tofu revuelto, si se prefiere una opción vegetal)
- 1 taza de verduras de hoja verde salteadas (espinacas, col rizada o acelgas)
- ½ boniato pequeño, cocido
- Aceite de oliva
- Sal marina

Instrucciones

- Saltea ligeramente las verduras en aceite de oliva hasta que estén tiernas.
- Cocina los huevos o el tofu a fuego lento (evita cocinarlos en exceso).
- Añade la batata como acompañamiento.
- Sazona con sencillez.

Por qué funciona:

- Las proteínas y la fibra estabilizan el azúcar en sangre.
- Las mañanas con platos salados reducen los antojos de azúcar más tarde.
- Las verduras cocidas son más fáciles de digerir.

👉 Este es un desayuno «sin prisas». Cómelo sentado, no sobre la marcha.

Ritual del mediodía (12:00–14:00)

Plato energético para mantener la energía constante

Diseñado para mantenerte lúcido y saciado durante horas.



Ingredientes

- 1 taza de verduras mixtas (asadas o al vapor)
- ½ taza de arroz cocido, quinoa o trigo sarraceno
- 1 porción de proteína del tamaño de la palma de la mano (pescado, pollo, tempeh o legumbres)
- Aceite de oliva o tahini
- Zumo de limón

*1-2 cucharadas de kimchi o zanahorias fermentadas, para tomar por separado. (Acompañamiento fermentado)

Instrucciones

- Prepara el plato caliente siempre que sea posible.
- Combina verduras, cereales y proteínas.
- Aliña ligeramente con grasas saludables y limón.

Por qué funciona

- Los macronutrientes equilibrados evitan los bajones.
- Los alimentos fermentados favorecen la regulación de la glucosa.
- Las grasas saludables ralentizan la digestión de forma positiva.

Elixir de media tarde (15:00–16:30)

Infusión de canela y hierbas



Ingredientes:

- Agua caliente
- Una ramita de canela

Opcional: manzanilla
o rooibos

Instrucciones:

- Dejar reposar entre 5 y 7 minutos.

Por qué funciona:

- Ayuda a controlar el antojo de dulces.
- Favorece el equilibrio del azúcar en sangre.
- Calmante, no estimulante.

Ritual vespertino (18:30–20:00)

Plato reparador y reconfortante

Una cena que repone las reservas de energía sin resultar pesada.



Ingredientes:

- 1 taza de tubérculos asados (zanahorias, calabaza, remolacha)
- ½ taza de lentejas o alubias blancas
- Hierbas frescas
- Aceite de oliva

Instrucciones:

- Asar las verduras hasta que estén tiernas y caramelizadas.
- Calentar las legumbres a fuego lento.
- Mezclar y aderezar con aceite de oliva y hierbas.

Por qué funciona:

- Las raíces estabilizan el sistema nervioso.
- Las legumbres alimentan a las bacterias beneficiosas durante la noche.
- Favorece la saciedad sin causar hinchazón.

Complemento opcional para la noche

Infusión rica en magnesio (melisa o manzanilla)





3. Ritual exclusivo, día III: el día de la reparación profunda y la renovación metabólica

Para el metabolismo lento, el peso rebelde y la recuperación intestinal a largo plazo

Este día está diseñado para reforzar el revestimiento intestinal, la diversidad microbiana y las vías de señalización metabólica, especialmente aquellas relacionadas con las hormonas de la saciedad, como el GLP-1.

No se trata de forzar la pérdida de grasa, sino de reconstruir el terreno en el que la pérdida de grasa resulte más fácil. El metabolismo no responde a la fuerza, sino a la constancia, la diversidad y la reparación.

Cuando se restaura el terreno, el cuerpo comienza a regularse de nuevo de forma natural.

Ritual matutino (7:00–9:00 a. m.)

Avena renovadora de la noche

Un desayuno rico en fibra y polifenoles que alimenta a las bacterias productoras de butirato.



Ingredientes:

- ½ taza de copos de avena
- ¾ taza de leche de almendras o de avena sin azúcar
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1 cucharada de semillas de lino molidas
- ½ taza de arándanos
- Una pizca de canela

Instrucciones:

- Combine oats, milk, chia, and flax in a jar.
- Refrigerate overnight (minimum 4 hours).
- In the morning, top with blueberries and cinnamon.
- Let sit 5 minutes before eating.

Por qué funciona:

- Oats + flax support butyrate production.
- Chia adds soluble fiber for satiety.
- Blueberries provide polyphenols that selectively nourish beneficial strains.
- This breakfast supports slow glucose release and calm hunger signaling.

Ritual del mediodía (12:00–14:00)

Bowl metabólico de tubérculos y lentejas

Diseñado para activar la diversidad microbiana y las vías del almidón resistente.



Ingredientes:

- ½ taza de lentejas cocidas
- ½ taza de zanahorias asadas
- ½ taza de remolacha asada
- ½ taza de patatas cocidas y enfriadas (para el almidón resistente)
- Rúcula o mezcla de lechugas
- Aceite de oliva + vinagre de sidra de manzana
- *1-2 cucharadas de col lombarda fermentada o chucrut como acompañamiento. (Acompañamiento fermentado)

Instrucciones:

- Asar las hortalizas de raíz a 200 °C (400 °F) hasta que estén tiernas.
- Dejar que las patatas se enfrien ligeramente antes de servir (esto potencia el almidón resistente).
- Coloca en capas las hojas verdes, las lentejas y las verduras.
- Aliña ligeramente con aceite de oliva y vinagre.

Por qué funciona:

- El almidón resistente alimenta a las especies Akkermansia y Clostridium.
- Las legumbres potencian de forma natural la señalización del GLP-1.
- Los tubérculos favorecen el equilibrio mineral.
- Esta comida es muy satisfactoria sin resultar pesada.

Elixir de la tarde (15:00–17:00)

Infusión de hibisco y granada



Ingredientes:

- Flores de hibisco secas o bolsitas de té
- Agua caliente
- Un chorrito de zumo de granada puro (sin azúcar)

Instrucciones:

- Dejar reposar durante 3-5 minutos.

Por qué funciona:

- Rico en polifenoles que favorecen la diversidad microbiana y la salud vascular.

Ritual vespertino (18:30–20:00)

Plato reparador mediterráneo

Ligero, antiinflamatorio y que favorece la regeneración nocturna.



Ingredientes:

- Salmón a la plancha (o tofu al horno)
- Calabacín y espárragos al vapor
- Un chorrito de aceite de oliva
- Hierbas frescas
- Ralladura de limón

Instrucciones:

- Cocina la proteína a fuego lento, a la plancha o al horno.
- Cocer las verduras al vapor hasta que estén tiernas pero mantengan su color vivo.
- Rociar con aceite de oliva, hierbas y ralladura de limón.

Por qué funciona:

- Los ácidos grasos omega-3 reducen la inflamación.
- Las verduras cocidas reducen el estrés digestivo durante la noche.
- Favorece la reparación metabólica durante el sueño.

Apoyo nocturno opcional

Té de manzanilla





4. Ritual exclusivo, día IV: el día de la expansión de la diversidad

Para la riqueza, la resiliencia y el equilibrio a largo plazo del microbioma

Este día no se trata de la perfección. Está diseñado para ampliar la variedad de bacterias beneficiosas en tu intestino, no haciendo más, sino ofreciendo una diversidad suave. Un microbioma resiliente no se construye sobre un solo superalimento; se construye sobre la variedad, el color y el ritmo.

La diversidad es inteligencia. Cuanto más variado se vuelve tu ecosistema interno, más adaptable se siente tu cuerpo.

Ritual matutino (7:00–9:00)

Parfait «Despertar con polifenoles»

Un comienzo colorido que aporta múltiples bacterias beneficiosas de una sola vez.



Ingredientes:

- Yogur de coco sin azúcar o yogur griego (o yogur vegetal)
- Mezcla de bayas (arándanos, moras, frambuesas)

- 1 cucharada de semillas de lino molidas

- 1 cucharada de semillas de calabaza

- Un chorrito de miel cruda (opcional)

Instrucciones:

- Coloca capas de yogur, bayas y semillas en un bol o vaso.
- Come despacio, prestando atención a la textura y el sabor.

Por qué funciona:

- Los lácteos fermentados o los cultivos vegetales aportan bacterias vivas.
- Las semillas y las bayas aportan fibra y polifenoles.
- Favorece la diversidad sin sobrecargar el sistema digestivo.

Ritual del mediodía (12:00–14:00)

Plato del microbioma arcoíris

Esta es la pieza central del día.



Ingredientes:

Elige al menos un alimento de cada color:

- * **Rojo:** pimiento rojo asado o tomate
- * **Naranja:** zanahorias o calabaza
- * **Verde:** brócoli, rúcula o hierbas aromáticas
- * **Morado:** col o berenjena
- * **Blanco:** coliflor, cebolla o ajo

- ½ taza de cereales cocidos (farro, quinoa o arroz)
- Aceite de oliva + limón
- Hierbas frescas

*1–2 cucharadas de verduras fermentadas mezcladas como acompañamiento. (Acompañamiento fermentado: si es posible, alterna los tipos de verduras utilizadas)

Instrucciones:

- Asa o saltea ligeramente las verduras.
- Mézclalas con los cereales y las hierbas.
- Aliña ligeramente.

Por qué funciona:

- Cada color alimenta diferentes cepas bacterianas.
- La diversidad de hoy construye la resiliencia del mañana.
- Alternar los alimentos evita el estancamiento.

Elixir de media tarde (15:00–17:00)

Tónico intestinal de cacao y canela



Ingredientes:

- 1 cucharadita de cacao en polvo sin azúcar
- 1 taza de leche de almendras o de avena caliente
- Una pizca de canela

Opcional: ½ cucharadita de miel cruda o una gota de extracto de vainilla

Instrucciones:

- Calienta la leche a fuego lento hasta que esté caliente, pero sin que llegue a hervir.
- Añade el cacao en polvo y bate hasta que se disuelva por completo.
- Incorpora la canela (y la miel o la vainilla, si las utilizas).
- Tómallo a sorbos lentamente, a ser posible a media tarde o a primera hora de la noche.

Por qué funciona:

- El cacao aporta polifenoles que nutren las bacterias intestinales beneficiosas.
- La canela favorece el equilibrio de la glucosa y reduce los antojos después de las comidas.
- Los líquidos calientes calman el sistema nervioso y favorecen la digestión.

*Esto no es un postre. Es un ritual que resulta placentero, pero que, discretamente, favorece tu microbioma.

Ritual vespertino (18:30–20:00)

Bowl de diversidad mediterránea

Ligero, nutritivo y profundamente satisfactorio.



Ingredientes:

- Mezcla de verduras asadas
- Garbanzos o alubias blancas
- Aceite de oliva
- Perejil fresco o albahaca
- Ralladura de limón

Instrucciones:

- Mezcla las verduras calientes y las legumbres. Añade aceite de oliva y hierbas al final.

Apoyo nocturno opcional

Té digestivo de hierbas (Semillas de hinojo, anís o cilantro)





5. Ritual característico, día V: el día de la confianza y la ligereza

Para sentirte más a gusto, reducir la hinchazón y sentirte bien en tu propio cuerpo

Este día está pensado para ayudarte a sentirte más ligera, despejada y cómoda, no mediante restricciones, sino a través de una calma estratégica.

Cuando la digestión es fluida y la inflamación es baja, algo cambia:

- Tu estómago se nota más plano.
- Tu energía se siente más limpia.
- Tu postura cambia.
- Tu confianza te sigue.

Este es el día que te recuerda por qué empezaste.

Ritual matutino (7:00–9:00 a. m.)

Despertar con limón y jengibre caliente + Plato ligero proteico

Comenzamos con la circulación y la digestión tranquila.

Paso 1: Bebida de activación suave



Ingredientes:

Paso 1: Bebida de activación suave

- 1 taza de agua tibia (no caliente)

- Zumo de ½ limón fresco

- ½ cucharadita de jengibre recién rallado

Instrucciones:

- Vierte el agua tibia en una taza o vaso.
- Añade el zumo de limón fresco.
- Incorpora el jengibre rallado.
- Déjalo reposar durante 1–2 minutos.

Bébetela a sorbos y con el estómago vacío, a ser posible entre 10 y 15 minutos después de despertarte.

Ritual matutino (7:00–9:00 a. m.)

Despertar con limón y jengibre caliente + Plato ligero proteico

Comenzamos con la circulación y una digestión tranquila.

Paso 2 – Desayuno proteico ligero



Ingredientes:

- Yogur griego o de coco
- 1 cucharada de semillas de chía
- Unas rodajas de kiwi o papaya
- Un puñado de arándanos

Instrucciones:

- Vierte el yogur en un bol.
 - Espolvorea las semillas de chía de manera uniforme por encima y déjalas - reposar durante 2–3 minutos para que se ablanden ligeramente.
 - Añade las rodajas de kiwi o papaya y los arándanos.
 - Remueve suavemente antes de comer, o colócalas en capas y disfrútalo tal cual.
- Come despacio. La idea es que te sientas ligero, sin prisas.

Por qué funciona:

- El jengibre favorece la motilidad gástrica.
- El yogur aporta probióticos suaves.
- El kiwi y la papaya contienen enzimas naturales que - favorecen la digestión.
- Las proteínas evitan los antojos a media mañana.
- Ligero. Sano. Sin pesadez.

Ritual del mediodía (12:00–14:00)

El plato equilibrado antihinchazón

Diseñado para reducir la retención de líquidos y la pesadez digestiva.



Ingredientes:

- 1 porción del tamaño de la palma de la mano de salmón a la plancha o tofu al horno
- 1 taza de calabacín (en rodajas)
- ½ taza de hinojo o pepino
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- Zumo de ½ limón
- Eneldo fresco o perejil
- Sal marina al gusto
- *1 cucharada de pepino fermentado o chucrut ligero como acompañamiento. (Acompañamiento fermentado)

Instrucciones:

- Sazona ligeramente el salmón (o el tofu) con sal y hornéalo o ásallo hasta que esté en su punto. Evita las salsas pesadas.
- Cocina el calabacín al vapor hasta que esté tierno pero conserve un color vivo (unos 4-5 minutos).
- Corta el hinojo o el pepino en rodajas finas y mézclalos con un chorrito de limón y un chorrito de aceite de oliva.
- Monta el plato: proteína, calabacín y ensalada fresca.
- Remata con aceite de oliva, hierbas y ralladura de limón si lo deseas.

Por qué funciona:

- El hinojo y el pepino ayudan a reducir la hinchazón y la retención de líquidos.
- Las proteínas magras favorecen la saciedad sin pesadez.
- El aceite de oliva y las hierbas aportan polifenoles antiinflamatorios.
- Un condimento mínimo evita la sobreestimulación digestiva.

Esta comida debería dejarte satisfecho, sin sensación de opresión, hinchazón ni pesadez.

Elixir de la tarde (15:00–17:00)

Refresco de hibisco y menta

Un ritual refrescante para favorecer la circulación y eliminar la retención de líquidos



Ingredientes:

- 1 bolsita de té de hibisco o 1 cucharada de flores de hibisco secas

- 1 taza de agua caliente

- 5-7 hojas de menta fresca

Opcional: 1-2 cucharadas de zumo de granada sin azúcar

Instrucciones:

- Deja reposar el hibisco en agua caliente durante 5-7 minutos.
- Retira la bolsita de té o cuela las flores.
- Añade las hojas de menta fresca y presiona suavemente con una cuchara para liberar el aroma.
- Deja enfriar un poco o sírvelo con hielo si lo deseas.
- Añade un chorrito de zumo de granada si lo utilizas.

Bebe a sorbos. No es una bebida para tomar con prisas.

Por qué funciona:

- El hibisco favorece la circulación y ayuda a reducir la retención de líquidos.
- La menta calma el tracto digestivo y alivia la pesadez después de las comidas.
- La granada (opcional) aporta polifenoles que favorecen la salud intestinal y vascular.

Este elixir refresca sin estimular; es perfecto para el bajón de la tarde.

Ritual vespertino (18:30–20:00)

Cena ligera y reparadora

Un plato reconfortante y fácil de digerir que favorece la recuperación durante la noche



Ingredientes:

- 1 taza de espinacas o acelgas al vapor
- ½ taza de arroz blanco cocido o quinoa
- 1 huevo escalfado o ½ taza de lentejas cocidas
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- Sal marina al gusto

Opcional: una pizca de cúrcuma o pimienta negra

Instrucciones:

- Cocina las verduras al vapor hasta que estén tiernas y mantengan su color vivo (unos 3–4 minutos).
- Calienta el arroz o la quinoa a fuego lento; evita las especias fuertes o las salsas.
- Escalfa el huevo hasta que la yema esté apenas cuajada o calienta las lentejas lentamente.
- Monta el plato: primero los cereales, luego las verduras y, por último, la proteína.
- Termina con aceite de oliva y especias opcionales.

Come despacio. Detente cuando te sientas cómodamente saciado.

Por qué funciona:

- Los carbohidratos ligeros por la noche favorecen la serotonina y la relajación.
- Las texturas suaves reducen el esfuerzo digestivo antes de dormir.
- El aceite de oliva calma la inflamación y favorece la absorción de nutrientes.
- Las proteínas suaves ayudan a la reparación de los tejidos sin causar pesadez.
- Esta comida prepara el intestino para el descanso, no para el trabajo.

Apoyo nocturno opcional

Infusión rica en magnesio (melisa o manzanilla)



PARTE IV – EL CONTINUO DEL REAJUSTE



GUÍA DE RECETAS PARA REINICIAR EL INTESTINO

UN REINICIO PARA TU SEGUNDO CEREBRO

Cómo comer de forma intuitiva una vez que tu intestino haya recuperado el equilibrio

Aquí es donde todo cobra sentido. Cuando tu intestino empieza a recuperar el equilibrio, ocurre algo sutil pero poderoso: la comida deja de parecer un problema que hay que resolver. El hambre se vuelve más clara. Los antojos se atenúan. Las decisiones se toman con más tranquilidad. Esta fase no consiste en «mantener el rumbo», sino en aprender a confiar de nuevo en tus señales.

El Continuo de Reinicio no es un punto final. Es una forma de relacionarse con la comida una vez que el ruido ha desaparecido.

Escuchar el hambre sin miedo

Para muchas personas, el hambre se ha asociado con la ansiedad, la pérdida de control o la culpa. Pero el hambre real, biológicamente hablando, es tranquila. Llega gradualmente. Pide, no exige.

A medida que tu microbioma se estabiliza, el hambre se vuelve más específica:

- Quizás notes que prefieres el calor en lugar del dulzor.
- Proteínas en lugar de volumen.
- Frescura en lugar de estimulación.

Esto es tu cuerpo comunicándose de nuevo de forma eficiente. Comer en esta fase significa responder al hambre pronto, con suavidad y sin pánico. Ya no necesitas «aguantar» ni corregir en exceso. La confianza crece porque tus señales ya no están distorsionadas.





Comer por placer, no por compensación

Cuando la digestión mejora, el placer cambia de significado. La comida vuelve a ser placentera; no como una recompensa, ni como consuelo, ni como un escape, sino como un alimento que sienta bien durante y después de comer. La satisfacción sustituye a la saciedad, y el disfrute sustituye a la urgencia.

Es posible que te encuentres:

- Comiendo más despacio.
- Parando antes.
- Eligiendo sabores en lugar de cantidades.

Esto no es disciplina. Es alineación. El placer en esta fase se siente limpio y no requiere recuperación.

Cuando los antojos desaparecen, ¿qué los sustituye?

Uno de los cambios más sorprendentes que la gente cuenta no es lo que deja de desear, sino lo que aparece en su lugar, porque cuando los antojos se desvanecen:

- Surge la claridad
- La energía se estabiliza
- El estado de ánimo se vuelve más estable.
- Desaparece la constante negociación mental en torno a la comida.

Lo que sustituye a los antojos es la presencia. Comes cuando tienes hambre, pero paras cuando estás satisfecho, y sigues con tu día. Así es como se siente el equilibrio.

El objetivo nunca fue seguir un plan
para siempre.

El objetivo era restaurar un sistema
que sabe qué hacer.

Una vez que tu intestino recibe
apoyo, tu cuerpo recuerda cómo
regularse a sí mismo; de forma
silenciosa, inteligente y sin esfuerzo.
Este es el continuo: ni restricción, ni
caos, sino confianza.

Aquí es también donde OMG!
Probiotics se convierte en un
compañero de viaje. No como una
solución rápida ni un sustituto de la
alimentación consciente, sino como
un apoyo microbiano continuo, que
refuerza la diversidad, el equilibrio y
la resiliencia que has cultivado.

La comida construye el terreno.

El ritual restaura el ritmo.

Y el apoyo constante al microbioma
ayuda a mantener el ecosistema
que has reconstruido.

A partir de aquí, comer se convierte
en lo que siempre debió ser: natural.
Disfrutable. Sostenible.



GUÍA DE RECETAS PARA REINICIAR EL INTESTINO

UN REINICIO PARA TU SEGUNDO CEREBRO

Cuando nutres tu microbioma, todo cambia. La energía se estabiliza. La digestión mejora. Los antojos desaparecen. Esta guía se ha creado para complementar el trabajo que tu cuerpo ya está realizando con los OMG! Probiotics.

Porque los probióticos no actúan por sí solos. Se desarrollan mejor cuando se les alimenta adecuadamente.