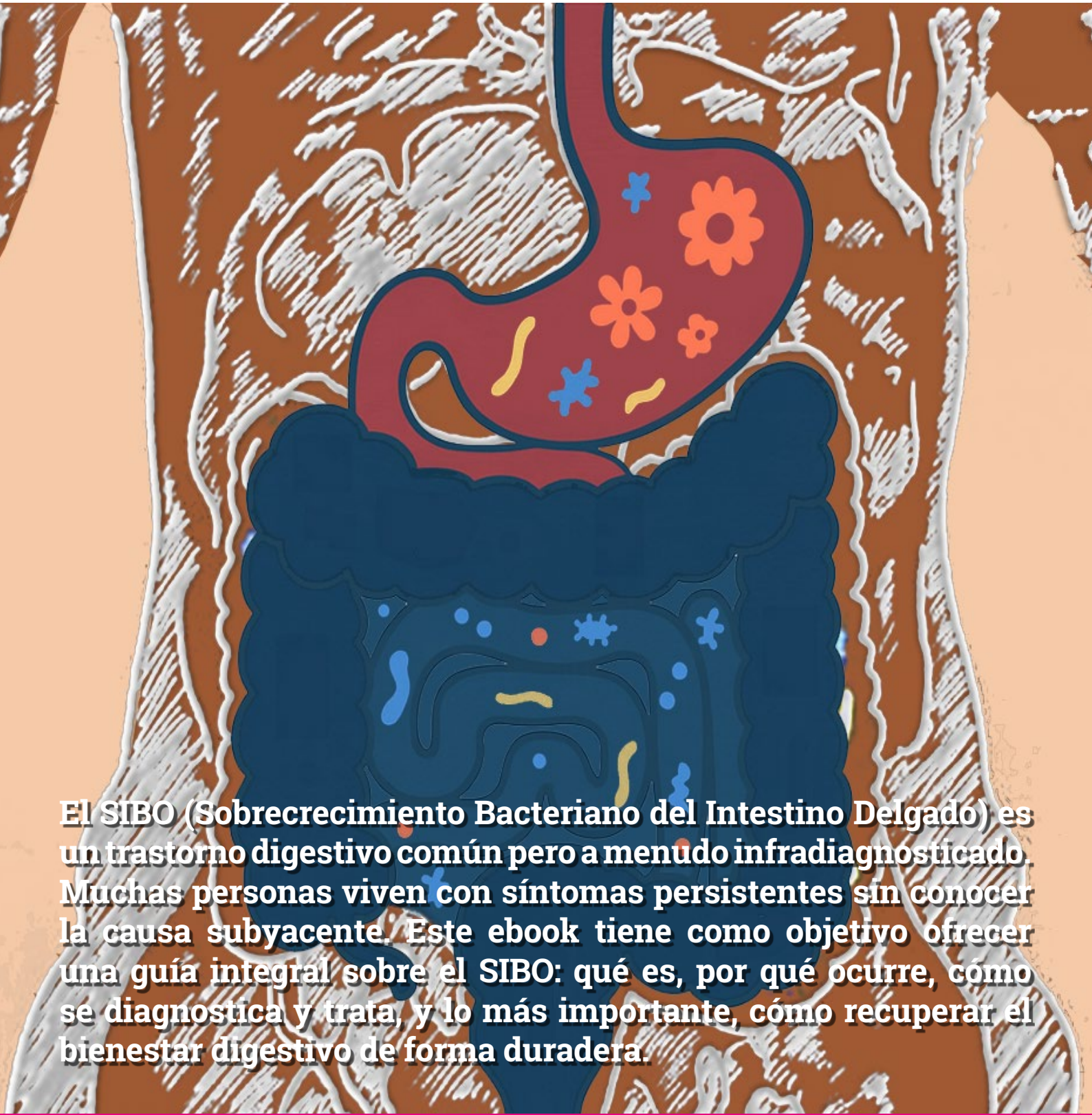
Corporis Sanum



El SIBO (Sobrecrecimiento Bacteriano del Intestino Delgado) es un trastorno digestivo común pero a menudo infradiagnosticado. Muchas personas viven con síntomas persistentes sin conocer la causa subyacente. Este ebook tiene como objetivo ofrecer una guía integral sobre el SIBO: qué es, por qué ocurre, cómo se diagnostica y trata, y lo más importante, cómo recuperar el bienestar digestivo de forma duradera.

SIBO: Entendiendo y Sanando desde la Nutrición

www.corporissanum.com

SIBO: El enemigo silencioso del bienestar digestivo

El SIBO, por sus siglas en inglés Small Intestinal Bacterial Overgrowth (sobrecrecimiento bacteriano del intestino delgado), se define como un aumento anormal del número de bacterias en el intestino delgado. Esta región del tracto digestivo, que va desde el estómago hasta el colon, normalmente contiene una población bacteriana mucho menor que el colon, donde la densidad bacteriana es naturalmente alta. En condiciones normales, el intestino delgado tiene menos bacterias para facilitar la absorción eficiente de nutrientes. Sin embargo, cuando estas bacterias proliferan en exceso, pueden causar una serie de síntomas digestivos y complicaciones clínicas.

1: Diferencias entre microbiota normal y sobrecrecimiento bacteriano

La microbiota intestinal es un ecosistema complejo y dinámico que juega un papel crucial en la salud humana, incluyendo la digestión, la síntesis de vitaminas y la protección contra patógenos. En el colon, la gran cantidad de bacterias ayuda a fermentar fibras no digeribles, produciendo ácidos grasos de cadena corta beneficiosos para la salud intestinal. Sin embargo, en el intestino delgado, donde normalmente hay pocas bacterias, un aumento descontrolado puede ser problemático.

Cuando ocurre el sobrecrecimiento bacteriano en el intestino delgado, estas bacterias fermentan los azúcares y otros nutrientes antes de que sean absorbidos, generando gases como hidrógeno y metano, lo que provoca síntomas como hinchazón, dolor abdominal, diarrea o estreñimiento, y mala absorción de nutrientes. Por tanto, no solo la presencia de bacterias, sino su ubicación y cantidad son fundamentales para mantener un equilibrio saludable.

¿Por qué sucede en el intestino delgado y no en el intestino grueso?

El intestino delgado cuenta con varios mecanismos de defensa que limitan el crecimiento bacteriano excesivo. Entre estos destacan:

- El ácido gástrico: producido en el estómago, reduce la carga bacteriana que llega al intestino.
- Enzimas digestivas y bilis: ayudan a mantener un ambiente hostil para bacterias no deseadas.
- Movimiento peristáltico: que es la contracción rítmica que empuja el contenido intestinal hacia adelante, impidiendo la acumulación bacteriana.

Cuando cualquiera de estos mecanismos falla —por ejemplo, en casos de hipoclorhidria (baja acidez gástrica), dismotilidad intestinal, uso prolongado de antibióticos o ciertas patologías como la diabetes o cirugías intestinales—, las bacterias del colon pueden migrar hacia el intestino delgado o proliferar inadecuadamente, dando lugar al SIBO.

2. Causas comunes del SIBO

El sobrecrecimiento bacteriano en el intestino delgado no ocurre de forma aleatoria, sino que está asociado a una serie de factores que alteran el equilibrio natural del tracto digestivo. A continuación, se describen los más comunes y relevantes desde la perspectiva clínica y nutricional:

Hipoclorhidria

La hipoclorhidria se refiere a una disminución anormal en la producción de ácido clorhídrico (HCl) en el estómago. El ácido gástrico no solo ayuda en la digestión de los alimentos, sino que también actúa como una barrera de defensa crucial al eliminar bacterias y patógenos que ingresan con los alimentos. Cuando la acidez estomacal es baja, las bacterias que normalmente serían destruidas pueden sobrevivir al paso por el estómago y colonizar el intestino delgado, favoreciendo el sobrecrecimiento bacteriano.

Uso crónico de antibióticos o inhibidores de la bomba de protones

Los antibióticos, especialmente cuando se usan de forma prolongada o repetida, pueden alterar la composición natural de la microbiota intestinal, reduciendo la diversidad bacteriana y favoreciendo la proliferación de especies menos beneficiosas o patógenas. Por otro lado, los inhibidores de la bomba de protones (IBP), que se emplean para tratar enfermedades ácido-pépticas como el reflujo gastroesofágico, disminuyen la producción de ácido gástrico, debilitando la barrera protectora del estómago. Esta reducción en la acidez facilita que las bacterias sobrevivan y se multipliquen en el intestino delgado.

Trastornos de la motilidad intestinal

La motilidad intestinal es fundamental para el movimiento adecuado del contenido digestivo a lo largo del tracto gastrointestinal. Condiciones como el síndrome del intestino irritable (SII), la diabetes mellitus y la esclerodermia pueden ralentizar este tránsito, generando estasis o zonas donde el contenido intestinal permanece más tiempo del normal. Esta lentitud facilita que las bacterias tengan un ambiente propicio para multiplicarse, aumentando el riesgo de SIBO.

Cirugías o adherencias intestinales

Intervenciones quirúrgicas abdominales pueden alterar la anatomía o función normal del intestino, creando zonas de estasis o segmentos aislados donde el flujo intestinal está reducido o detenido. Las adherencias (bandas de tejido fibroso que pueden formarse tras cirugías o inflamaciones) también pueden generar obstrucciones parciales que favorecen la acumulación y proliferación bacteriana en el intestino delgado.

Estrés crónico y disbiosis

El estrés crónico afecta de manera significativa el eje intestino-cerebro, un sistema bidireccional que regula la función digestiva y el estado emocional. El estrés prolongado puede reducir la motilidad intestinal y alterar la secreción de enzimas y ácido gástrico, creando un ambiente favorable para el sobrecrecimiento bacteriano. Además, el estrés contribuye a la disbiosis, es decir, al desequilibrio en la composición y función de la microbiota intestinal, debilitando la resistencia natural contra bacterias oportunistas en el intestino delgado.

3: Síntomas del SIBO

El sobrecrecimiento bacteriano en el intestino delgado puede provocar una amplia variedad de síntomas, tanto digestivos como sistémicos, debido a la alteración de la función intestinal y el metabolismo de nutrientes. Comprender estas manifestaciones es clave para su diagnóstico y manejo adecuado.

Síntomas digestivos

Los síntomas digestivos son los más frecuentes y suelen ser la razón principal por la que los pacientes consultan. Entre ellos destacan:

- **Hinchazón abdominal:** resultado de la fermentación bacteriana de carbohidratos no absorbidos, que produce gases como hidrógeno y metano, causando distensión.
- **Gases:** acumulación excesiva de gases intestinales que puede provocar molestias y eructos frecuentes.
- **Diarrea o estreñimiento:** dependiendo del tipo de bacterias predominantes, el SIBO puede alterar la motilidad y la absorción de agua en el intestino, generando variaciones en el hábito intestinal.
- **Dolor abdominal:** generalmente de tipo cólico, relacionado con la distensión intestinal y la irritación mucosa.
- **Náuseas:** consecuencia de la inflamación y disfunción motora.
- **Reflujo gastroesofágico:** puede estar asociado debido a la alteración del vaciamiento gástrico y aumento de presión intraabdominal.

Síntomas sistémicos

Más allá del sistema digestivo, el SIBO puede afectar el bienestar general, manifestándose con síntomas sistémicos que afectan la calidad de vida:

- **Fatiga:** resultado de la mala absorción de nutrientes esenciales y la inflamación crónica.
- **Ansiedad:** relacionada con la conexión bidireccional entre el intestino y el cerebro, donde la disbiosis puede influir en el estado de ánimo.
- **Niebla mental:** sensación de confusión o dificultad para concentrarse, que puede estar asociada a deficiencias nutricionales y desequilibrios metabólicos derivados del SIBO.

Malabsorción de nutrientes

Una de las consecuencias más importantes del SIBO es la interferencia con la absorción adecuada de nutrientes. Las bacterias en exceso compiten por los nutrientes presentes en el intestino delgado, especialmente vitaminas y minerales clave, lo que puede conducir a:

- **Deficiencia de vitamina B12:** ya que las bacterias consumen esta vitamina antes de que sea absorbida, provocando anemia y síntomas neurológicos.
- **Déficit de hierro:** contribuyendo a anemia ferropénica debido a la mala absorción y la inflamación.
- **Otros nutrientes afectados:** como grasas y vitaminas liposolubles, ácido fólico, y minerales esenciales, que pueden causar una variedad de síntomas clínicos y comprometer el estado nutricional general.

4: Diagnóstico del SIBO

Detectar el sobrecrecimiento bacteriano en el intestino delgado puede ser un desafío, dado que los síntomas pueden ser inespecíficos y solaparse con otras enfermedades digestivas. Por eso, el diagnóstico se basa en una combinación de pruebas funcionales y estudios complementarios que permitan confirmar la presencia del sobrecrecimiento y descartar otras patologías.

Pruebas de aliento

Actualmente lo más utilizado es una prueba de aliento para evaluar el crecimiento excesivo de microbios en el intestino. El test de hidrógeno (H2) y el test de metano (CH4), los cuales son gases producidos exclusivamente por el metabolismo microbiano y se exhalan en la respiración.

Dos de los sustratos de carbohidratos más comunes utilizados para la prueba del aliento son la glucosa y la lactulosa. Actualmente no hay consenso sobre el uso de lactulosa o glucosa en las pruebas de aliento. La prueba de aliento con lactulosa está limitada por sus posibles tasas de falsos positivos en pacientes con alta motilidad, y es posible que la prueba de aliento con glucosa no detecte adecuadamente SIBO en el intestino distal, ya que se absorbe fácilmente en el intestino delgado proximal. Se necesitan más estudios de validación para la estandarización.

Es fundamental hacer un abordaje integral de la persona, evaluando los síntomas y hábitos de salud de su estado pasado y actual.

5: Nutrición en el SIBO: enfoque paso a paso

El manejo nutricional es un pilar fundamental en el tratamiento del sobrecrecimiento bacteriano del intestino delgado (SIBO). Una estrategia adecuada puede ayudar a controlar los síntomas, reducir la fermentación excesiva y mejorar la calidad de vida del paciente. A continuación, se presenta un enfoque progresivo para optimizar la alimentación en estos casos.

Dieta baja en FODMAP

El término FODMAP es un acrónimo compuesto por Oligosacáridos, Disacaridos, Monosacáridos y Polioles Fermentables. Estos hidratos de carbono de cadena corta se absorben con dificultad en el intestino y son susceptibles de ser fermentados por la flora intestinal, provocando la liberación de grandes cantidades de agua y gas, alterando el movimiento del intestino y produciendo distensión abdominal, hinchazón, flatulencias e incluso diarrea en personas sensibles o con síndrome de intestino irritable.

El tratamiento dietético con la dieta baja en FODMAPs está encaminado a evitar la ingesta de aquellos alimentos que contienen este tipo de hidratos de carbono fermentables a fin de minimizar y controlar los síntomas.

Se divide en 3 fases, siendo siempre supervisadas por una nutricionista:

- **Fase 1:** Eliminación estricta de aquellos alimentos que contengan fodmap durante 2-6 semanas. Hasta que no haya presencia de síntomas.
- **Fase 2:** Reintroducción gradual y progresiva de los alimentos retirados con anterioridad valorando la aparición de síntomas digestivos y posibles carencias de la dieta. La introducción de los alimentos es por grupo de alimentos dependiendo del FODMAP que contenga, comprobando antes de introducir un grupo nuevo que no hay presencia de síntomas. En caso de volver a aparecer los síntomas se retira de nuevo hasta que desaparezcan y volvemos a empezar la reintroducción con otro grupo de alimentos.
- **Fase 3:** Personalización de la alimentación. Encontrar los alimentos y cantidades bien toleradas dentro de cada grupo excluido y reintroducirlas en la dieta habitual ya que no todos los fodmap afectan de la misma manera. Conocer la tolerancia de cada grupo así como la cantidad tolerada.

Los objetivos de este tratamiento son:

- Reducir la ingesta de FODMAPs hasta un nivel que no provoque síntomas.
- Conseguir o mantener un estado nutricional adecuado mediante el consumo de una dieta equilibrada y variada excluyendo los alimentos desaconsejados.
- Mejorar los síntomas y con ello la calidad de vida.

Esta dieta debe ser implementada bajo supervisión profesional para evitar desequilibrios nutricionales y asegurar una adecuada variedad alimentaria.

Recomendaciones dietéticas:

- La técnica de cocinado debe ser a la plancha, al vapor o al horno. Evita los fritos, rebozados o métodos de cocinado irritantes. No abusar de verduras crudas.
- Realizar pequeñas comidas varias veces al día.
- Se puede utilizar especias sin límite, excepto picantes e irritantes como la cayena.
- Beber mínimo 2-2,5L de agua al día en forma tanto de agua como de infusiones.
- Evitar el café y el té, debido a su poder irritante, hasta que los síntomas hayan remitido
- Evitar las bebidas alcohólicas
- Realizar a diario ejercicio físico durante una hora
- Reducir, en la manera de lo posible, el estrés con técnicas de gestión de estrés
- Comprobar los ingredientes de los productos envasados ya que suelen llevar aditivos para mejorar la conservación, como son el gluten la fructosa y los polioles.

Prebióticos y probióticos

El uso de prebióticos y probióticos en SIBO es un tema controvertido. Durante la fase activa del sobrecrecimiento, algunos prebióticos (fibra fermentable) pueden aumentar los síntomas al alimentar a las bacterias patógenas. Por ello, su uso debe ser cauteloso y personalizado.

En cambio, en la fase de mantenimiento y recuperación, los probióticos pueden ayudar a restablecer un equilibrio saludable de la microbiota intestinal, mejorar la función de barrera y reducir el riesgo de recaídas. La elección de cepas específicas y la dosis adecuada deben ser guiadas por un profesional.

Enzimas digestivas

La suplementación con enzimas digestivas puede ser de gran ayuda para mejorar la digestión de macronutrientes y reducir la fermentación excesiva. Al facilitar la descomposición completa de carbohidratos, proteínas y grasas, se disminuye la cantidad de sustrato disponible para la fermentación bacteriana, aliviando así los síntomas.

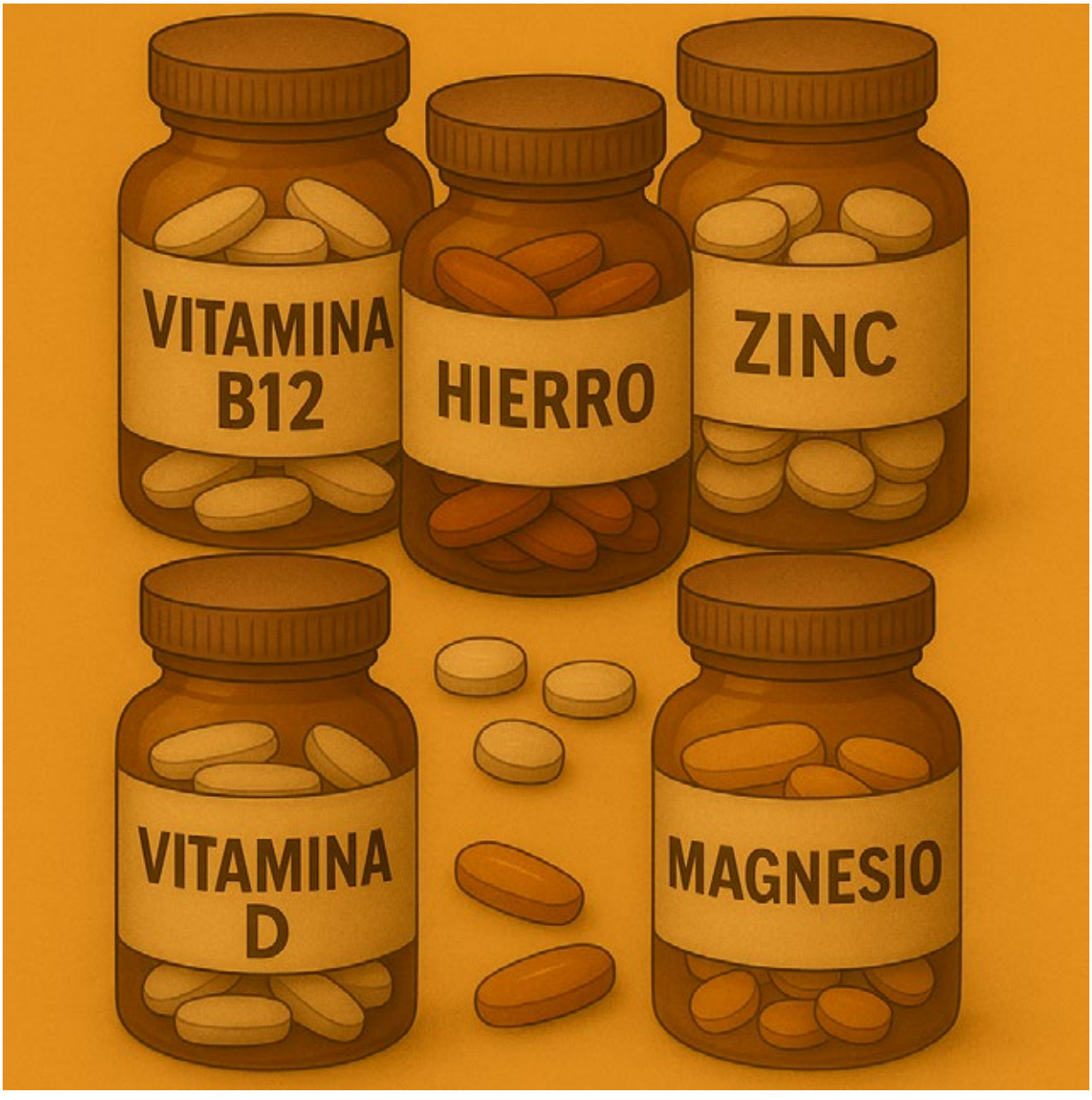
Estas enzimas pueden incluir amilasas, proteasas, lipasas y lactasas, según las necesidades individuales. Su uso complementa el tratamiento dietético y farmacológico, mejorando la eficacia global del manejo del SIBO.

6: Suplementos útiles para apoyar la recuperación

El SIBO puede causar malabsorción y déficit de varios nutrientes esenciales, lo que afecta la salud general y dificulta la recuperación. La suplementación dirigida es fundamental para corregir estas carencias:

- **Vitamina B12:** frecuentemente deficiente debido a la competencia bacteriana y mala absorción, esencial para la función neurológica y hematopoyética.
- **Hierro:** importante para prevenir anemia ferropénica, común en pacientes con malabsorción.
- **Zinc:** esencial para la reparación de la mucosa intestinal y el funcionamiento inmunológico.
- **Vitamina D:** con efecto inmunomodulador y papel en la salud intestinal.
- **Magnesio:** contribuye a la función muscular y neurológica, además de influir en la motilidad intestinal.

La suplementación debe estar basada en análisis y valoración clínica para evitar excesos y optimizar resultados.



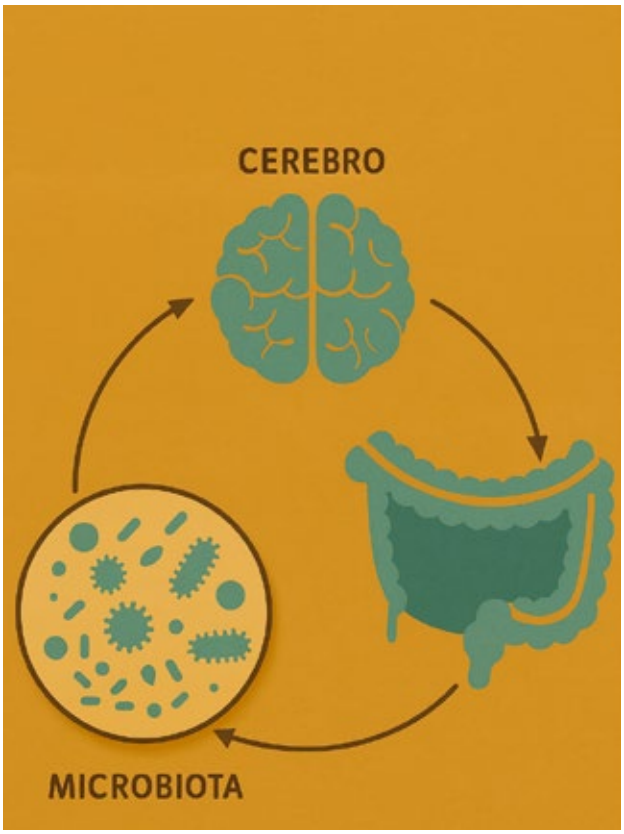
7: El papel del estilo de vida en la curación del SIBO

El tratamiento efectivo del SIBO no se limita únicamente a la intervención médica o nutricional. El estilo de vida juega un rol fundamental en la recuperación y en la prevención de recaídas. Factores como el manejo del estrés, la calidad del sueño y la actividad física influyen directamente en la función intestinal y el equilibrio microbiológico.

Estrés y eje intestino-cerebro

El eje intestino-cerebro es una vía bidireccional de comunicación entre el sistema nervioso central y el sistema digestivo. El estrés crónico puede alterar esta conexión, provocando cambios en la motilidad intestinal, la secreción de ácidos y enzimas, y modificando la composición de la microbiota.

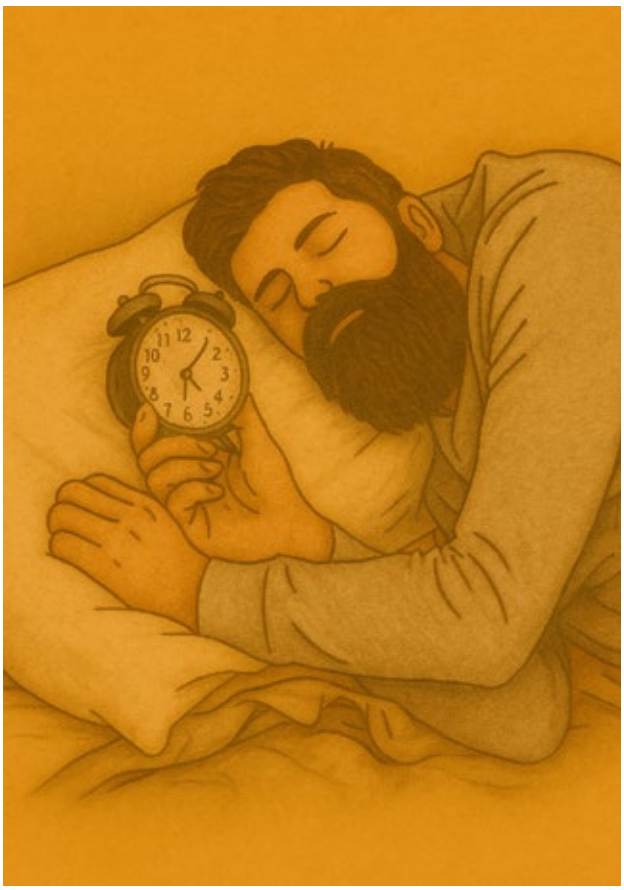
Prácticas como el mindfulness, técnicas de respiración consciente y la terapia cognitivo-conductual han demostrado ser efectivas para reducir el estrés y mejorar la salud digestiva. Estas estrategias ayudan a regular el sistema nervioso autónomo, disminuyen la inflamación y favorecen un ambiente intestinal propicio para la recuperación del equilibrio bacteriano.



Sueño y ritmos circadianos

Un sueño de calidad es esencial para la regulación hormonal y la función inmunológica, ambos críticos en la salud digestiva. Los ritmos circadianos controlan la liberación de hormonas digestivas que regulan la secreción ácida y la motilidad intestinal.

Dormir adecuadamente contribuye a mantener estos ritmos naturales, favoreciendo la digestión eficiente y la prevención del estancamiento de alimentos que puede fomentar el sobrecrecimiento bacteriano.



Actividad física

La actividad física regular tiene múltiples beneficios en el contexto del SIBO. Mejora la motilidad gastrointestinal, facilitando el tránsito intestinal y evitando la estasis que permite la proliferación bacteriana. Además, el ejercicio es un potente modulador del estrés, contribuyendo a un mejor equilibrio del eje intestino-cerebro.

Se recomiendan actividades de intensidad moderada, como caminar, yoga o natación, que además favorecen la relajación y el bienestar general.

8: Recursos adicionales y herramientas

Contar con recursos prácticos y herramientas organizativas facilita la adherencia al tratamiento y mejora los resultados en la recuperación del SIBO. A continuación, se describen herramientas clave que ayudan a pacientes y profesionales a optimizar el manejo diario.

1. Plan de comidas semanal

Un menú estructurado basado en una dieta baja en FODMAP permite planificar comidas equilibradas, reduciendo la incertidumbre y facilitando la elección de alimentos adecuados. Un plan semanal debe incluir recetas simples, nutritivas y variadas para cubrir necesidades nutricionales.

EJEMPLO DE MENÚ BAJO EN FODMAP:

- **Lunes:**
  - Desayuno: Tortilla con espinacas y tomate.
  - Almuerzo: Pollo a la plancha con calabacín al vapor.
  - Cena: Crema de zanahoría y mejillones al vapor
- **Martes:**
  - Desayuno: Avena sin gluten con plátano maduro.
  - Almuerzo: Quinoa con pimientos y zanahoria.
  - Cena: Cogollos de lechuga y Filete de pescado blanco a la plancha con puré de patata.

2. Diario de síntomas e ingestas

Llevar un registro diario de alimentos consumidos junto con los síntomas digestivos y generales es una herramienta valiosa para identificar patrones, intolerancias y mejoras. Este diario permite ajustar la dieta de manera personalizada y evaluar la efectividad del tratamiento.

Sugerencias para el diario:

- Anotar hora y tipo de comida.
- Describir síntomas presentes (hinchazón, gases, dolor, etc.) y su intensidad.
- Registrar otros factores relevantes: estrés, sueño, actividad física.
- Revisar semanalmente para detectar tendencias y áreas de mejora.

PLANTILLA PARAVDIARIO DE SÍNTOMAS E INGRESOS

FECHA	HORA	COMIDA / SNACK	ALIMENTOS CONSUMIDOS	SÍNTOMAS (tipo e intensidad 1-10)	OTROS (estrés, sueño, ejercicio)

8: Recursos adicionales y herramientas

3. Tabla de alimentos según cantidad de FODMAPs

- Durante la fase 1 consumir alimentos solo de la columna de alimentos tolerados. Evitar tanto los de la columna limitar como los evitar.
- Evitar el consumo de zumo de frutas, evitar consumir más de 1 pieza de frutas en la misma comida y no consumir más de 3 piezas al día aunque sean de las permitidas.

FRUTAS		
ALIMENTOS TOLERADOS	**LIMITAR**	**EVITAR**
• Arándanos, deshidratados sin azúcar añadido. • Banana, plátano maduro/seco • Frambuesas • Fresas • Fruta de la pasión • Granada • Higo chumbo • Kiwi • Lima • Limón • Mandarina • Melón cantalipo, galla o piel de sapo. • Naranja • Piña • Ruibarbo • Tamarindo	• Aguacate • Cerezas • Coco • Mandarina clementina • Moras • Pomelo • Papaya • Uvas	• Albaricoque • Caqui • Cerezas • Chirimoya • Ciruelas secas y frescas • Coco (½ taza) • Dátiles • Fruta en conservas • Grosellas • Higos frescos/secos • Mango • Manzana • Melocotón • Nectarinas • Orejones • Peras • Persimon • Piña deshidratada • Sandía • Uvas pasas

VERDURAS, HORTALIZAS Y LEGUMBRES

ALIMENTOS TOLERADOS	LIMITAR	EVITAR
• celgas • Algas nori • Achicoria • Alcachofas, corazones en conserva • Berenjenas • Brotes de soja/bambu • Calabacín • Cardo • Cebolletas • Endivia • Espinacas • Hinojo • Tallo verde del puerro • Lechuga • Olivas • Patatas • Pepino • Pimiento verde y rojo • Rábanos • Tomate en conserva • Tempeh • Tomate natural • Zanahoria	• Apio • Boniato • Brócoli • Calabaza • Col, coles de Bruselas • Espárrago • Judías/alubias/frijoles en conserva • Garbanzos cocidos • Lentejas • Puerro blanco • Remolacha • Tomate cherry	• Ajo • Alcachofas • Apio (>5cm) • Boniato (>3/4 de taza) • Calabaza (>1/4 de taza) • Cebollas y cebolletas • Chalotas • Berza/repollo • Coles se más de 1 taza • Guisantes, tirabeques • Garbanzos si mas de 1 taza • Habas • Judías de soja • Kale • Mandioca • Setas • Yuca

CEREALES, SEMILLAS Y FRUTOS SECOS

ALIMENTOS TOLERADOS	LIMITAR	EVITAR
• Amaranto • Arroz blanco/integral • Avena • Cacahuetes • Cereales de arroz/avena • Harina de patata • Harina sin gluten • Mijo • Pasta de trigo sarraceno • Pasta sin gluten • Polenta • Quinoa • Salvado de arroz • Tortitas de maíz, trigo sarraceno	• Almendras • Avellanas • cacahuetes • Chía • Copos de maíz • Maíz dulce • Nueces, nueces de Brasil/macadamia • Pan de espelta • Piñones • Semillas de calabaza, lino, girasol, sésamo	• Alimentos elaborados con trigo o con cebada - Bollería - Cereales - Cuscús - Fideos - Galletas - Migas - Ñoquis - Pan de cebada/centeno/trigo - Pasteles - Sémola • Anacardos • Maíz dulce • Pistachos

HARINAS

ALIMENTOS TOLERADOS	LIMITAR	EVITAR
• Harina de patata • Harina de trigo sin gluten • Harina de avena sin gluten	• Harinas de: - Almendras - Arroz - Espelta orgánica - Trigo Sarraceno - Maíz - Mijo - Quioa - Sorgo • Almidones de maíz, patata y tapioca	• Harina de avena • Harina de cebada • Harina de centeno • Harina de kamut • Harina de trigo

CARNE, PESCADOS Y HUEVOS

ALIMENTOS TOLERADOS	LIMITAR	EVITAR
• Carne de cerdo • Carne de vaca • Cordero • Pollo, pavo, conejo, pato • Huevos	• Pescado cocido • Pescado azul • Salmón • Sardinas en conserva • Mariscos (moderado)	• Charcutería • Chorizo y otros embutidos • Salchichas • Carne procesada en general

Recetas

Corporis Sanum

Calabacín relleno de langostinos

INGREDIENTES: PARA UNA PERSONA

- Un calabacín
- 8 langostinos
- Una pizca de sal
- Una pizca de pimienta
- Un chorrito de aceite de oliva virgen extra

PREPARACIÓN:

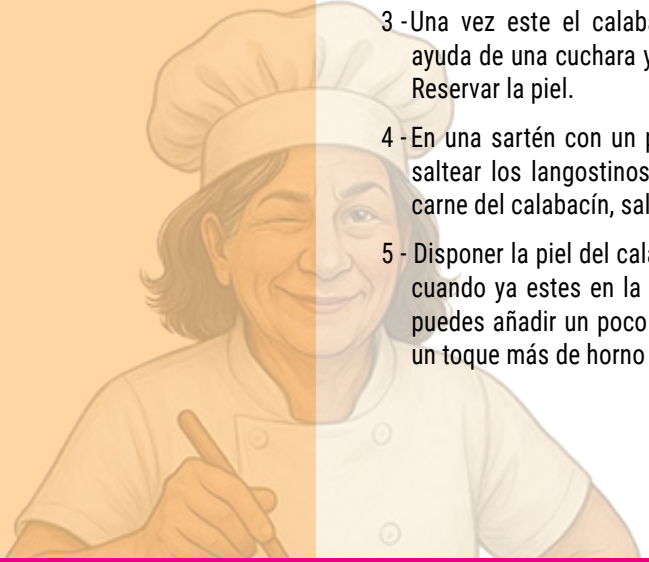
1 - Preparar el calabacín, para ello lo cortamos longitudinalmente, salpimentar y pincelar con aceite de oliva. Para que después nos sea más fácil de vaciar, antes de cocinarlo le haces unos cortes.

2 - Cocinar el calabacín al horno durante 20 minutos a 180º o durante 10 minutos al microondas.

3 - Una vez este el calabacín cocido, sacar su carne con la ayuda de una cuchara y con cuidado para no romper la piel. Reservar la piel.

4 - En una sartén con un poco de aceite de oliva virgen extra, saltear los langostinos hasta que estén dorados, añadir la carne del calabacín, salpimentar y mezclar todo.

5 - Disponer la piel del calabacin y rellenar con los langostinos, cuando ya estes en la fase 2 y hayas introducidos lácteos, puedes añadir un poco de queso rallado por encima y darle un toque más de horno para que quede gratinado.



Corporis Sanum

Espaguetis con pollo

INGREDIENTES: PARA UNA PERSONA

- 80g Pasta de trigo sarraceno
- 200g pechuga de pollo
- Una zanahoria
- Medio calabacín
- Un chorrito de aceite de oliva virgen extra
- Una pizca de sal
- Una pizca de pimienta negra

PREPARACIÓN:

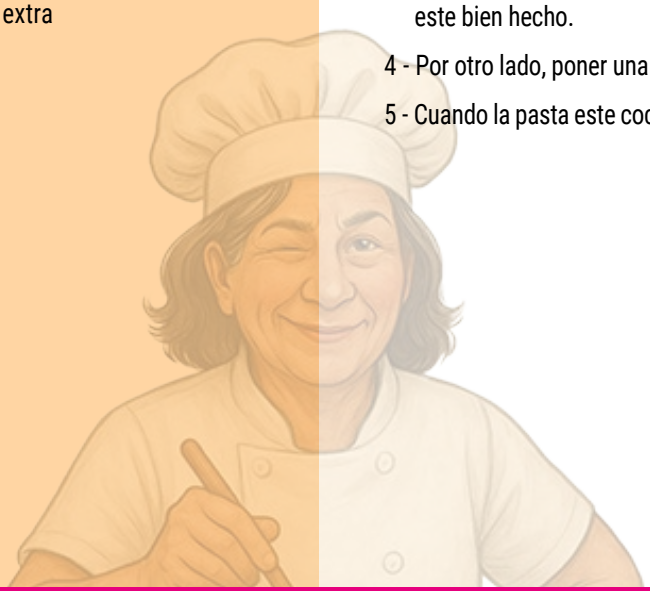
1 - Cortar la zanahoria a tiras y el calabacín a dados

2 - En una sartén añadir un poco de aceite de oliva virgen extra, saltear la verdura hasta que este pochada con un poco de sal.

3 - Cuando la verdura este prácticamente cocida, añadir la pechuga de pollo cortadita a dados, salpimentar y dejar cocer hasta que este bien hecho.

4 - Por otro lado, poner una olla con agua a hervir y cocer la pasta.

5 - Cuando la pasta este cocida, mezclar con las verduras y el pollo.



Corporis Sanum

Merluza con patatas y tomates cherrys

INGREDIENTES: PARA UNA PERSONA

- 250g Merluza
- 200g patatas
- 50g tomates cherrys
- Un chorrito de zumo de limón
- Una pizca de pimienta negra
- Una pizca de tomillo
- Una pizca de sal
- Un chorrito de aceite de oliva virgen

PREPARACIÓN:

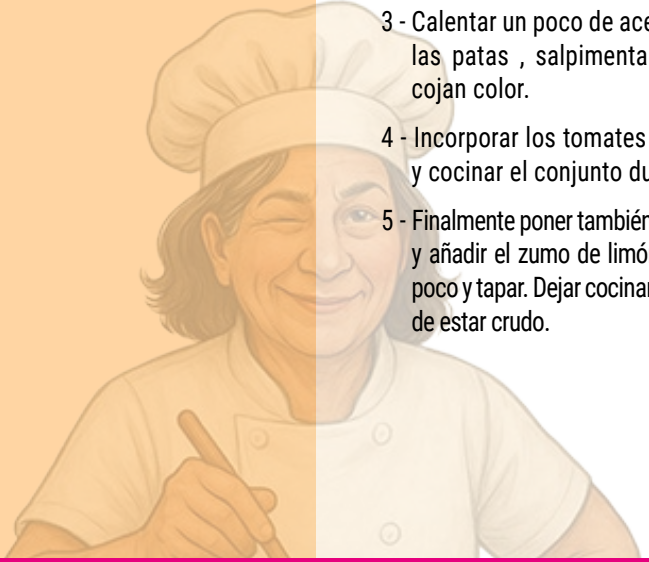
1 - Lavar y secar bien las patatas y los tomates. Cocer las patatas en una olla cubriendo con agua y llevando a ebullición. Cocer a fuego medio hasta que estén tiernas por dentro, pero aún firmes. Retirar y reservar.

2 - Cuando las patatas se hayan enfriado, cortarlas a tamaño de bocado.

3 - Calentar un poco de aceite de oliva en otra sartén, incorporar las patas , salpimentar y saltear a fuego medio para que cojan color.

4 - Incorporar los tomates cortados por la mitad, añadir tomillo y cocinar el conjunto durante 5 minutos.

5 - Finalmente poner también la merluza, dar unos golpes de pimienta, y añadir el zumo de limón por encima, esperar a que evapore un poco y tapar. Dejar cocinar a fuego suave hasta que el pescado deje de estar crudo.



Corporis Sanum

Ensalada de quinoa

INGREDIENTES: PARA UNA PERSONA

- 60g Quinoa
- 4-5 aceitunas
- Una zanahoria
- Un puñadito de tomates cherrys
- Medio aguacate
- Un chorrito de zumo de limón
- Un chorrito de aceite de oliva virgen extra
- Una pizca de sal

PREPARACIÓN:

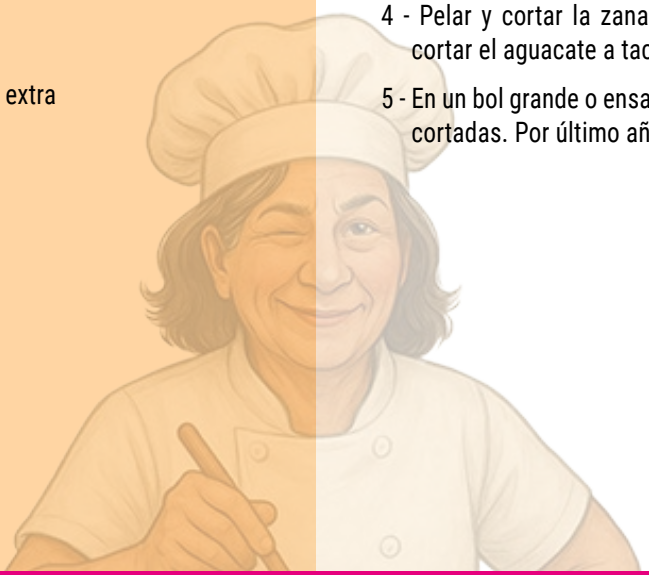
1 - Cocer la quinoa según indique el paquete.

2 - Dejar enfriar la quinoa o echale agua fría en un colador hasta que se enfríe.

3 - Preparar el aliño en un bol pequeño, mezclar el aceite, el zumo de limón y sal.

4 - Pelar y cortar la zanahoria a tacos, partir las aceitunas y cortar el aguacate a tacos.

5 - En un bol grande o ensaladera añadir la quinoa y las verduras cortadas. Por último añade el aliño y mezcla.



Corporis Sanum

Huevos al nido en berenjena

INGREDIENTES: PARA UNA PERSONA

- Una berenjena
- 2 Huevos
- 100g tomate triturado
- Un chorrito de aceite de oliva virgen extra
- Una pizca de sal
- Una pizca de pimienta

PREPARACIÓN:

1 - Precalentar el horno a 180ºC

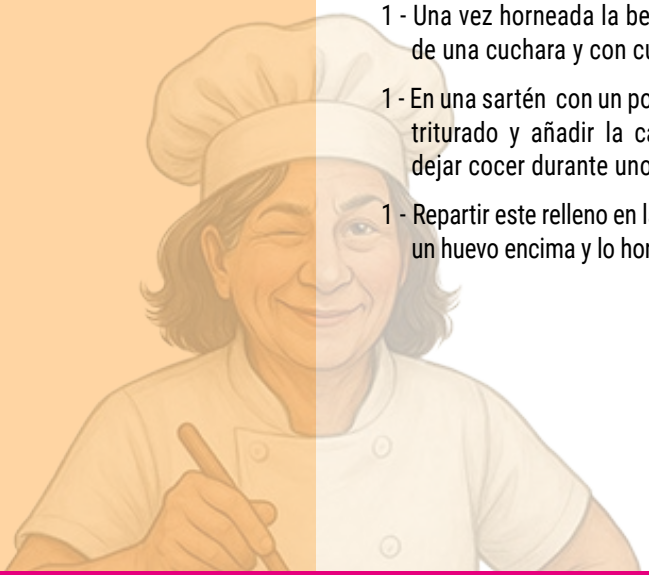
1 - Lavar y cortar la berenjena a lo largo y para facilitar posteriormente su carne, marcar con un cuchillo el borde y unos corte por en medio.

1 - Colocarla en la bandeja de horno, salpimentar y añadir un poco de aceite de oliva virgen. Hornear durante 25 minutos.

1 - Una vez horneada la berenjena, retirar su carne con la ayuda de una cuchara y con cuidado de no romper la piel.

1 - En una sartén con un poco de aceite de oliva sofreír el tomate triturado y añadir la carne de la berenjena. Salpimentar y dejar cocer durante unos 10 minutos.

1 - Repartir este relleno en las 2 partes de la berenjena, colocamos un huevo encima y lo horneamos durante unos 8 minutos más.



Corporis Sanum

Tortilla de espinacas

INGREDIENTES: PARA UNA PERSONA

- 100g espinacas frescas
- 2 Huevos
- Un chorrito de aceite de oliva virgen extra
- Una pizca de pimienta negra
- Una pizca de sal

PREPARACIÓN:

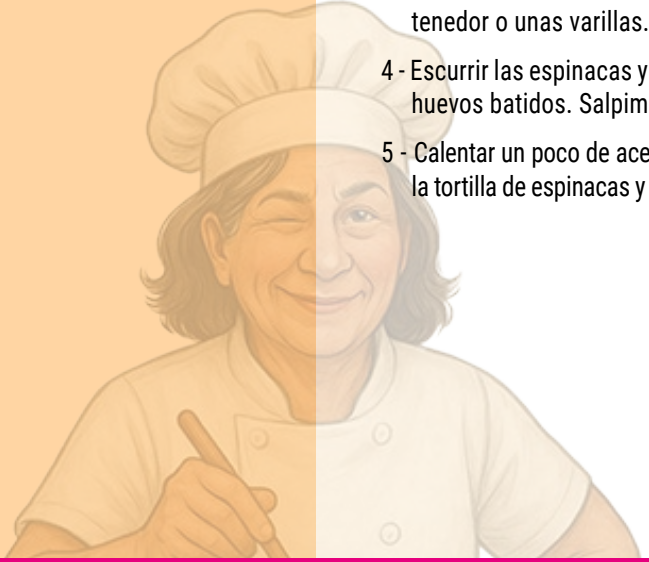
1 - Lavar las espinacas y picarlas.

2 - Calentar un chorrito de aceite en una sartén, cuando este caliente añadir las espinacas y rehogar. Con el calor las espinacas sueltan poco a poco agua. Seguir rehogando hasta que las espinacas se hayan cocido del todo.

3 - Cascar los huevos en un bol y batir bien con la ayuda de un tenedor o unas varillas.

4 - Escurrir las espinacas y añadir las espinacas en el bol con los huevos batidos. Salpimentar y dejar reposar unos minutos.

5 - Calentar un poco de aceite en una sartén y echar la mezcla de la tortilla de espinacas y dejar cuajar 3-4 minutos por cada lado.



Tu bienestar comienza aquí

Las recetas incluidas en este libro han sido elaboradas por el equipo de CORPORIS SANUM. Las hemos reunido y preparado para ayudarte a que alcances tu mejor versión, mejorando tu salud y bienestar físico y mental a través de una dieta saludable para perder peso.

Si deseas un plan adaptado a ti, con asesoramiento profesional y seguimiento personalizado, contáctanos sin compromiso:

www.corporissanum.com

nutricionista@corporissanum.com

Tel: 684462733

Verónica Abad

Corporis Sanum

Cuerpos Sanos para Mentes Inteligentes