



NATIVE HEALTH

Nutrición Funcional · Medicina de Raíz

■ GUÍA CLÍNICA · AVATAR: DIGESTIVO / MICROBIOTA

5 alimentos que reparan tu microbiota esta semana (y 3 que la destruyen)

Guía clínica de Salud Digestiva · Microbiota e Intestino Permeable



Nutricionista Armando Valverde

- Nutricionista & Health Coach (IIN)
- Medicina Funcional (IFM)
- Microbiota — American Society of Microbiome in Health Science
- Condiciones Metabólicas — Universidad Anáhuac Cancún
- Speaker / Conferencista

Consultas 100% online · Toca aquí para agendar →

Abdomen inflado después de comer aunque comas bien. Digestión irregular, reflujo frecuente, gases que no desaparecen. Fatiga sin explicación. Piel reactiva. Cambios de humor.

Estos síntomas comparten una raíz común: una microbiota intestinal disfuncional que ha perdido su equilibrio — enviando señales que el cuerpo expresa de formas aparentemente no relacionadas.

Tienes aproximadamente 38 billones de microorganismos en tu intestino. Lo que comes hoy los alimenta — o los destruye.

"La microbiota intestinal regula la inflamación sistémica, la producción de serotonina, la extracción calórica y la permeabilidad intestinal. Cuando falla, todo el cuerpo lo resiente." — Nutricionista Armando Valverde

CONSECUENCIAS DE UNA MICROBIOTA DISFUNCIONAL

● Intestino permeable (Leaky Gut)

La disbiosis debilita las uniones del epitelio intestinal, permitiendo que fragmentos bacterianos y proteínas pasen al torrente sanguíneo — desencadenando inflamación sistémica crónica.

● Déficit de ácidos grasos de cadena corta (SCFA)

El butirato, propionato y acetato son el combustible del colon y los reguladores de la barrera intestinal. Sin las bacterias correctas, no se producen en cantidad suficiente.

● Alteración del eje intestino-cerebro

El 90% de la serotonina se produce en el intestino. Una microbiota disfuncional altera esta producción, explicando por qué los síntomas digestivos coexisten con ansiedad y fatiga mental.

Nutricionista Armando Valverde

WhatsApp: +52 614 470 3053

@nutriarmandoalverde · @nutricionistavalverde

Agendar consulta →



El semáforo de alimentos para tu microbiota

■ INCLUYE ESTA SEMANA	■ REDUCE O ELIMINA
Kéfir de leche o agua Aporta Lactobacillus y Bifidobacterium activos. 150-200ml/día.	Ultraprocesados Emulsionantes destruyen el moco intestinal protector.
Brócoli germinado Sulforafano activa vía Nrf2. Protege la barrera intestinal.	Edulcorantes artificiales Sacarina y sucralosa alteran la composición microbiana.
Ajo negro fermentado Prebiótico potente. Alimenta bacterias productoras de butirato.	Alcohol en exceso Aumenta permeabilidad intestinal y reduce Lactobacillus.
Sardinas en aceite de oliva Omega-3 EPA/DHA reduce inflamación intestinal.	Carnes procesadas Nitratos favorecen bacterias proteolíticas dañinas.
Avena sin procesar (70g max) Beta-glucano produce butirato, acetato y propionato.	Azúcar refinada Alimenta cándida y bacterias oportunistas inflamatorias.

Nutricionista Armando Valverde
WhatsApp: +52 614 470 3053
@nutriarmandovalverde · @nutricionistavalverde

Agendar consulta →



Mini-protocolo de 7 días y siguiente paso

Día	Alimento	Momento y cantidad
Lun / Jue	Kéfir	150ml en ayunas o con desayuno
Mar / Vie	Brócoli germinado	50g crudo sobre cualquier comida
Mié / Sáb	Sardinas	1 lata con aceite de oliva extra virgen
Todos los días	Avena sin procesar	70g max · preferente en desayuno
Todos los días	Ajo negro fermentado	1-2 dientes · cualquier momento

Para una intervención completa con cepas probióticas específicas, soporte de barrera intestinal y fibras prebióticas personalizadas según tu biotipo, agenda tu consulta ahora.

■ Agendar mi consulta por WhatsApp →

¿El botón no abre? Toca o copia este link:

■ wa.me/526144703053

Nutricionista Armando Valverde

WhatsApp: +52 614 470 3053

@nutriarmandovalverde · @nutricionistavalverde

Agendar consulta →



SOBRE EL AUTOR



Soy Armando Valverde, nutricionista integrativo y health coach con más de una década trabajando el origen real de las enfermedades crónicas: la alimentación, el metabolismo, la microbiota y el estilo de vida.

Mi enfoque integra la medicina funcional, la ciencia de la microbiota y principios de la medicina UNANI en el Sistema UNAVIDA — un protocolo clínico propio para tratar la raíz, no solo el síntoma.

Consultas 100% online. Pacientes en México, EE.UU. y España.

FORMACIÓN Y CERTIFICACIONES

- ◆ Nutricionista & Health Coach (IIN)
- ◆ Medicina Funcional (IFM)
- ◆ Microbiota — American Society of Microbiome in Health Science
- ◆ Condiciones Metabólicas — Universidad Anáhuac Cancún
- ◆ Speaker / Conferencista

¿LISTO PARA DAR EL SIGUIENTE PASO?

Agenda tu consulta online y diseñamos juntos el protocolo personalizado para tu caso.

■ [Agendar mi consulta por WhatsApp →](#)

¿El botón no abre? Toca o copia este link:

■ wa.me/526144703053

Instagram @nutriarmandoalverde	Facebook @nutricionistavalverde	WhatsApp +52 614 470 3053
--	---	-------------------------------------

Nutricionista Armando Valverde

WhatsApp: +52 614 470 3053

@nutriarmandoalverde · @nutricionistavalverde

[Agendar consulta →](#)