



SIBO

Hernández Chávez Kevin Fernando

L.N Luna Gutiérrez Patricia Del Rosario

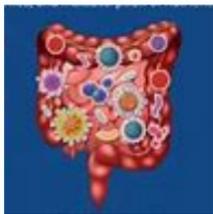
Licenciatura en Nutrición

26 de Julio del 2024

SIBO

¿QUE ES?

Es una afección en la cual hay un aumento anormal en la cantidad de bacterias en el intestino delgado, que normalmente debería tener una población de bacterias relativamente baja.



SINTOMAS

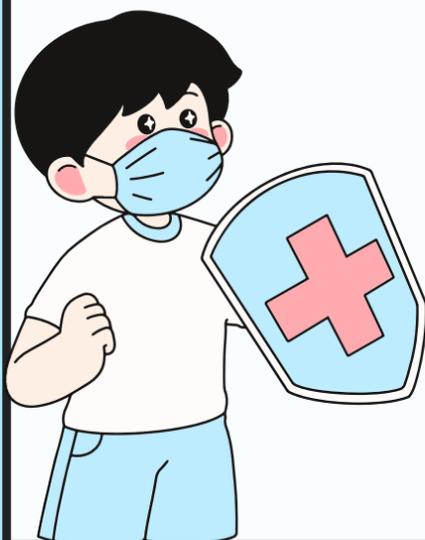
Los signos y síntomas de crecimiento excesivo de bacterias en el intestino delgado a menudo incluyen:

- Pérdida del apetito
- Dolor abdominal
- Náuseas
- Hinchazón
- Sensación incómoda de saciedad después de comer
- Diarrea
- Pérdida de peso involuntaria
- Malnutrición



CAUSAS

- **Abuso prolongado de antibióticos.** Si bien son eficaces para eliminar las bacterias dañinas, también pueden afectar negativamente a las beneficiosas en el intestino. Esto puede dar lugar a un desequilibrio de la flora intestinal
- Estilo de vida, como una dieta baja en fibra y alta en azúcares refinados, el estrés crónico y el sedentarismo, también pueden aumentar el riesgo de desarrollarlo



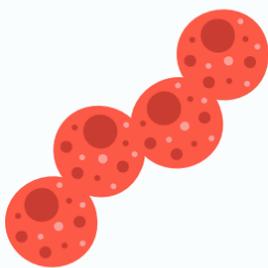
COMPLICACIONES

- **Huesos debilitados (osteoporosis).** Con el tiempo, el daño al intestino producido por un crecimiento bacteriano anormal provoca una absorción deficiente de calcio y, a la larga, puede derivar en enfermedades óseas, como la osteoporosis.
- **Mala absorción de grasas, carbohidratos y proteínas.** Las sales biliares, que normalmente se necesitan para digerir las grasas, se descomponen por el exceso de bacterias en el intestino delgado, lo que genera una digestión incompleta de las grasas y diarrea



RECOMENDACIONES

La alimentación se basa en la eliminación de los hidrocarburos de cadena corta y de los alcoholes, que son fermentables en el intestino y pueden hacer que suceda el conocido sobrecrecimiento bacteriano.



Alimentos permitidos:

- **Proteínas:** Carnes magras, pescado, huevos y tofu son excelentes opciones.
- **Grasas saludables:** Aguacate, aceite de oliva, frutos secos y semillas.
- **Carbohidratos simples:** Arroz blanco, quinoa, patatas, batatas y calabaza.
- **Verduras:** La mayoría de las verduras son toleradas bien, como brócoli, zanahorias, calabacín, pepino, espinacas, tomates, etc.
- **Frutas:** Algunas frutas como plátanos, uvas, fresas, melón, kiwi, naranjas, mandarinas y piña suelen ser bien toleradas.

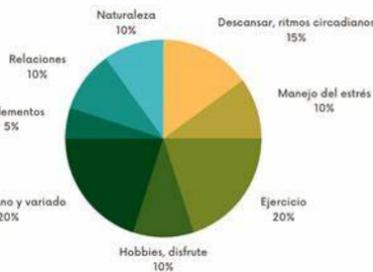
Alimentos que debes limitar:

- **FODMAPs:** Son un tipo de carbohidratos fermentables que pueden causar problemas digestivos en personas con SIBO. Algunos ejemplos son: trigo, cebolla, ajo, legumbres, manzanas, peras, leche y productos lácteos.
- **Azúcares:** Azúcar refinada, miel, siropes y edulcorantes artificiales.
- **Alcohol:** Puede empeorar los síntomas del SIBO.

EL TRATAMIENTO DE SIBO

Cómo se cree que es

Cómo realmente es



Menú (1 día)

- **Desayuno:** Té o café sin azúcar + Omelette de espinacas y queso
- **Comida:** Ensalada de pollo a la parrilla con verduras de hojas verdes y aceite de oliva
- **Merienda:** Yogur sin azúcar con almendras
- **Cena:** Salmón al horno con espárragos y calabacines

