

Actualidad desde la ciencia

¿Cómo lo que comemos afecta nuestra microbiota intestinal?

Herrera-Ramírez, Paola Guadalupe .^{1*} , Mejía-Godoy, Luis R.¹ 

En nuestro intestino vive una enorme comunidad de microorganismos conocida como microbiota intestinal. Estos diminutos habitantes cambian constantemente y reaccionan a lo que ocurre en nuestro entorno. Uno de los principales factores que más influyen en ellos es la alimentación.

Palabras clave:

Microbiota, dieta, Salud.



Licencia de contenido de Pexels

¹Instituto de Investigaciones en Comportamiento Alimentario y Nutrición (IICAN), Universidad de Guadalajara, México. Av. Enrique Arreola Silva No. 883, 49000, Ciudad Guzmán, Jalisco, México

*Autora de correspondencia:

Paola Guadalupe Herrera-Ramírez. Instituto de Investigaciones en Comportamiento Alimentario y Nutrición (IICAN), Universidad de Guadalajara. Av. Enrique Arreola Silva No. 883, 49000, Ciudad Guzmán, Jalisco, México. (341) 4393502. pguadalupe.herrera@alumnos.udg.mx

Recibido: 23 de enero 2026

Aceptado: 4 de marzo 2026

Publicación: 20 de marzo 2026

Cómo citar este artículo:

Herrera-Ramírez, P.G. Mejía-Godoy, R., (2026) , ¿Cómo lo que comemos afecta a nuestra microbiota intestinal?, Revista Pardalis 2, e0056



Lo que comemos puede favorecer el crecimiento de ciertos microorganismos y reducir el de otros, modificando poco a poco el equilibrio de esta comunidad. Por este motivo, los hábitos alimentarios que mantengamos a lo largo de la vida pueden influir en nuestro bienestar y salud.



Licencia de contenido de Pexels

¿Sabías que en nuestro intestino habitan trillones de microorganismos como bacterias, virus y hongos, que forman con nuestro organismo un ecosistema e impactan en nuestra salud? Así es, lejos de ser simples acompañantes, estos microorganismos ayudan a que nuestro cuerpo funcione correctamente. Su aparición en el intestino comienza desde las primeras etapas de la vida; está influenciada principalmente por la dieta de la madre antes, durante y después del embarazo; si nacimos por parto natural o cesárea, así como, si fuimos amamantados o alimentados con fórmula. Con el paso del tiempo, esta comunidad continúa modificándose durante el transcurso de la vida por factores como la genética, el ambiente en el que vivimos, las enfermedades que padecemos y nuestra alimentación. De hecho, la dieta es uno de los principales factores que modifican la microbiota intestinal, ya que los alimentos que comemos diariamente no solo aportan energía y nutrientes a nuestro organismo, sino que también sirven de alimento para este ecosistema, determinando qué tipos y cantidad de microorganismos crecen en nuestro intestino (Figura 1) (Álvarez-Calatayud et al., 2018; Rodríguez et al., 2024; Sasso et al., 2023).



Figura 1. Desarrollo de la microbiota durante el transcurso de la vida.

Elaborado con Gemini



Por ejemplo, el consumo abundante de fibra, presente en alimentos como frutas, verduras y otros vegetales, aportan principalmente carbohidratos que nuestro organismo no puede digerir completamente. En lugar de ser absorbidos por el cuerpo, estos carbohidratos sirven como alimento para la microbiota intestinal. Gracias a ello, favorece el crecimiento de microorganismos beneficiosos como *Bifidobacterium* y *Lactobacillus*, mientras ayudan a limitar el desarrollo de microorganismos dañinos como *E. coli*. Otro nutriente importante es la oligofructosa, presente de forma natural en alimentos como el trigo, cebolla, plátano, miel, ajo y puerro. Cuando llega al intestino, la oligofructosa es utilizada por las bifidobacterias que ayudan a reducir los niveles de amoníaco. Además, producen vitaminas y enzimas esenciales para el correcto funcionamiento del organismo (Góralczyk-Bińkowska et al., 2022; Perler et al., 2022).

Sin embargo, actualmente la dieta que llevamos los mexicanos se caracteriza por un alto consumo de alimentos ultraprocesados, los cuales son ricos en azúcares, sodio, grasas saturadas, baja en fibra y micronutrientes esenciales para el organismo. Esta alimentación se ha asociado con una menor cantidad de microorganismos beneficiosos y con

el aumento de aquellos dañinos, lo cual ocasiona un desequilibrio en este ecosistema intestinal, favoreciendo la aparición de problemas de salud como la obesidad, diabetes e incluso ansiedad y depresión (Borrego-Ruiz & Borrego, 2025; Petrut et al., 2025).

¿Sabías que la microbiota influye en nuestras emociones?

La microbiota intestinal no solo participa en la digestión, también se comunica con el cerebro, es decir, lo que sucede en el intestino afecta al cerebro y viceversa. A esta conexión se le conoce como eje microbiota-intestino-cerebro.

La microbiota produce sustancias que pueden influir en el sistema nervioso, compuestos relacionados con la dopamina y la serotonina. Estas señales pueden llegar al cerebro a través del nervio vago desde nuestro intestino al cerebro, e influyen en nuestro estado de ánimo y las funciones cognitivas. Diversos estudios han observado que cuando aumentan los microorganismos dañinos a partir de una alimentación poco saludable, el estrés y la falta de actividad física, favorecen la aparición de síntomas relacionados con la depresión y la ansiedad. Por el contrario, una microbiota saludable se relaciona con el bienestar psicológico (Figura 2).

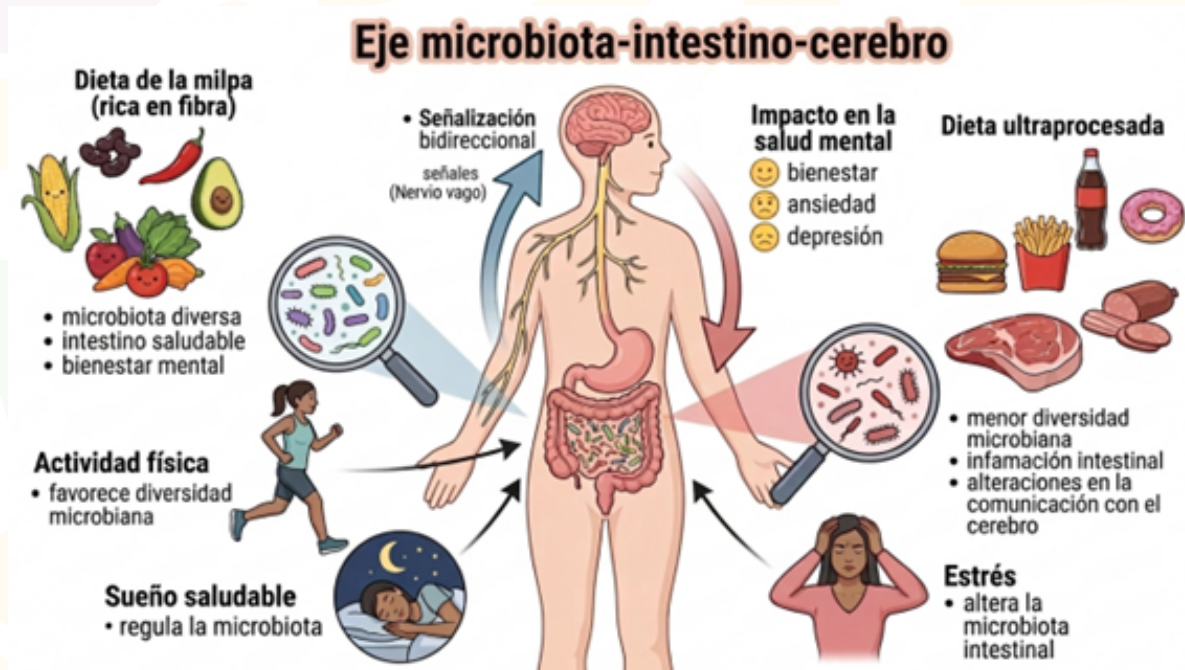


Figura 2. Efecto de la dieta sobre el eje microbiota-intestino-cerebro. Elaborado con Gemini

Esto explica por qué actualmente las investigaciones están explorando estrategias para cuidar la microbiota intestinal a través de la alimentación, el consumo de fibra y en algunos casos, el uso de probióticos. Entender la interacción de este vínculo nos recuerda la importancia de cuidar nuestra microbiota (Rodríguez et al., 2024; Zhu, et al., 2022).

¿Por qué es importante cuidar la microbiota intestinal?

Mantener una microbiota equilibrada es fundamental para gozar de buena salud. Los trillones de microorganismos que viven en nuestro intestino cumplen funciones vitales contribuyendo a digerir los alimentos que por nosotros mismos no podemos digerir, lo que nos facilita la obtención de nutrientes y energía. Gracias a ellos sintetizamos neurotransmisores, vitaminas, algunos aminoácidos, entre otras sustancias y también actúan como barrera de defensa modulando el sistema inmunológico ayudando a distinguir entre sustancias inofensivas y las que son patógenas (Rodríguez et al., 2024).

¿Cómo podemos lograrlo?

Adoptando hábitos saludables en nuestro día a día como la práctica de actividad física moderada de al menos 150 a 300 minutos por semana, una buena calidad de sueño, manejo del estrés y lo más importante, llevar una alimentación rica en frutas, verduras, cereales integrales y grasas saludables, como las dietas basadas en plantas, la dieta mediterránea y en el contexto mexicano, la dieta de la milpa, la cual se basa en el maíz, frijol y chile, así como frutas, verduras y un consumo moderado de carnes. Cuidar estos hábitos no solo favorece la digestión, sino que también impacta en el bienestar de nuestro organismo e incluso en nuestro estado de ánimo (Martínez-Mota et al., 2023; García Ramírez, 2025).

Conflicto de interés

Los autores declaran no tener conflicto de interés.

Quienes escriben



Paola Guadalupe Herrera Ramírez

Ingeniera en Sistemas Biológicos por la Universidad de Guadalajara, Centro Universitario del Sur, en Ciudad Guzmán. Actualmente cursa la Maestría en Ciencia del Comportamiento con orientación en Alimentación y Nutrición (MCCAN).



Luis Roberto Mejía Godoy

Licenciado en Nutrición por la Universidad Autónoma de Nayarit. Maestrante en Ciencia del Comportamiento con orientación en Alimentación y Nutrición en la Universidad de Guadalajara.

Referencias

- » Álvarez-Calatayud, G., Guarner, F., Requena, T., & Marcos, A. (2018). Dieta y microbiota. Impacto en la salud. *Nutrición Hospitalaria*, 35(6), 11-15. <https://doi.org/10.20960/nh.2280>
- » Borrego-Ruiz, A., & Borrego, J. J. (2025). The Gut Microbiome in Human Obesity: A Comprehensive Review. *Biomedicines*, 13(9), 2173. <https://doi.org/10.3390/biomedicines13092173>
- » García Ramírez, H. J., Almaguer González, J. A., Padilla Mirazo, M., y Vargas Vite, V. (2025). La dieta de la milpa: "Corazón de la cocina mexicana". Alimentación regional saludable y culturalmente pertinente [Archivo PDF]. Secretaría de Salud. <https://drive.google.com/file/d/1AZCny6PsJ00yl2hZ62DtBhrYHRdhqArq/view>
- » Góralczyk-Bińkowska, A., Szmajda-Krygier, D., & Kozłowska, E. (2022). The Microbiota-Gut-Brain Axis in Psychiatric Disorders. *International Journal Of Molecular Sciences*, 23(19), 11245. <https://doi.org/10.3390/ijms231911245>
- » Martínez Mota, R., Vázquez Domínguez, G., Silva Rivera, E., y Velázquez-Rosas, N. (2023). Las dietas tradicionales, su impacto en el microbioma intestinal y la salud humana. *Journal of Behavior and Feeding*, 3(5), 10-15. <https://doi.org/10.32870/jbf.v3i5.39>
- » Perler, B. K., Friedman, E. S., & Wu, G. D. (2022). The Role of the Gut Microbiota in the Relationship Between Diet and Human Health. *Annual Review Of Physiology*, 85(1), 449-468. <https://doi.org/10.1146/annurev-physiol-031522-092054>
- » Petrut, S., Bragaru, A. M., Munteanu, A. E., Moldovan, A., Moldovan, C., & Rusu, E. (2025). Gut over Mind: Exploring the Powerful Gut-Brain Axis. *Nutrients*, 17(5), 842. <https://doi.org/10.3390/nu17050842>
- » Rodríguez Lara, A., Vázquez Solorzano, R., Sánchez-Caballero, B., y Reyes Castillo, Z. (2024). Microbiota intestinal: mecanismos emergentes en la regulación del comportamiento alimentario. En Z. Reyes Castillo, y E. H. Valdés Miramontes, *Bases genéticas y moleculares del comportamiento alimentario: evidencia emergente* (págs. 177-199). Guadalajara, Jalisco: Mc Graw Hill Interamericana.