



En nuestro cuerpo podemos encontrar un grupo de vísceras que colaboran en el proceso de digestión de los alimentos y para absorber el agua que tomamos diariamente. Dentro de BOWLY viven casi 2 kilogramos de bacterias que forman la 'flora intestinal' y ayudan también a protegernos de otras bacterias y virus.

¿Sabías que el número de **ventosidades** promedio en una persona al nivel del mar es de 15 al día? Pero si vives a 7000 metros de altura, la cifra se dispara a 130. Esto se tiene en cuenta cuando volamos en avión a mucha altura y se sirven comidas que no potencien los gases.

Si comes mucho **picante** puede que tu cuerpo te pida ir al baño urgentemente. La culpable es una sustancia que se llama **capsaicina**, que irrita la mucosa gastrointestinal donde viven las bacterias buenas de nuestro organismo (probióticos) y puede provocar dolor y diarrea. Los pimientos picantes fabrican esta sustancia para que ni los pájaros ni otros animales se los coman... Pero tendrán que cambiar de estrategia, porque algunas personas aman el picante.



La **orina** da mucha información sobre el estado de salud de una persona, ya que en ella podemos encontrar azúcar, sangre, bacterias, pus o proteínas. Por eso es muy probable que alguna vez en tu vida te recomienden hacerte un análisis de orina.



Hay personas que sudan tanto que se convierte en una enfermedad para ellas. Se llama **hiperhidrosis** y consiste en comenzar a sudar por todo el cuerpo sin ninguna razón aparente como haber hecho ejercicio físico, hacer mucho calor, estar nervioso...

En **deportes** como el triatlón o el automovilismo puedes llegar a sudar hasta 4 litros de agua cada hora.

Las **heces** también pueden ayudarnos a detectar posibles enfermedades. Observa la «Escala de heces de Bristol».

- 1 Fragmentos duros y pequeños con forma de nuez difíciles de expulsar.
Conclusión: Falta tomar bastante fibra.
- 2 Como una salchicha que presenta muchos bultos.
Conclusión: Falta tomar algo de fibra.
- 3 Una única estructura y blanda. Se pueden ver algunas grietas y/o bultos.
Conclusión: Tu digestión se ha llevado a cabo con normalidad.
- 4 Una única estructura y blanda sin grietas ni bultos.
Conclusión: Tu digestión se ha llevado a cabo con normalidad.
- 5 Pedazos blandos, separados unos de otros, que tienen bordes definidos.
Conclusión: Es necesario tomar más fibra porque puedes tener un inicio de diarrea.
- 6 Pedazos muy blandos, casi líquidos, con bordes irregulares.
Conclusión: No se ha hecho bien la digestión o hay un virus. Puede causar deshidratación.
- 7 Totalmente líquida o con forma de puré.
Conclusión: Existe riesgo de deshidratación.



¿Sabías que la expresión «**sudar como un cerdo**» no se refiere a estos animales? Los cerdos no sudan porque no tienen glándulas sudoríparas. Esta expresión la hemos heredado del inglés, y se refiere al *pig iron*, un producto que se consigue en la fundición del hierro y que se sabe que está seco cuando tiene por encima una especie de «sudor».

Una persona normal produce unos 4000 kilogramos de **excrementos** a lo largo de su vida.



DESAFÍO

Consumir alimentos ricos en fibra y probióticos

¿QUÉ SUMA?



Cuando el intestino está lleno y presiona el colon nos entran ganas de **ir al baño**. Ocurre algo parecido cuando hacemos ejercicio físico, porque la musculatura y los propios movimientos también hacen presión sobre las vísceras. ¡El **deporte** es de nuevo un aliado para nuestra salud!



Los **alimentos que contienen mucha fibra** favorecen nuestra salud, como el salvado de trigo, los frutos secos y las legumbres. **Las frutas y las verduras** también contienen sustancias beneficiosas —agua, fibra, minerales, vitaminas...— y antiinflamatorias que hacen que las vísceras no nos jueguen una digestión pesada.



Beber mucha agua ayuda a ir al baño sin dificultades. El intestino grueso absorbe parte de la que está en los desechos mientras viaja hasta su evacuación, pero, si hay poca agua, puede dejar las heces secas y duras. Recuerda que también hay agua en alimentos y platos como la fruta, los zumos naturales, los caldos, las infusiones...



Reponer los minerales que pierde nuestro cuerpo a través del sudor. Para ello, es esencial llevar una dieta equilibrada, e incluso se puede preparar una bebida isotónica casera.

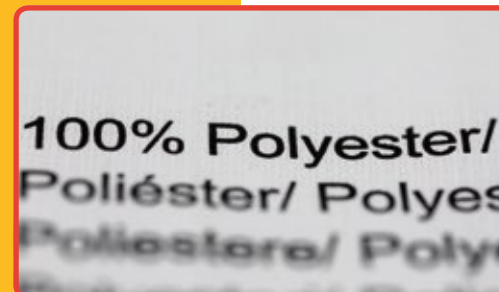


Tomar probióticos, como los que están presentes en algunos yogures, ayuda a regenerar la flora intestinal y a mantener fuerte nuestro sistema inmunitario.

¿QUÉ RESTA?



Las grasas saturadas o trans de los alimentos elaborados industrialmente, pueden inflamar la mucosa intestinal y ocasionar dolor. También producen enfermedades cardiovasculares graves por aumentar el colesterol. Abusar de los fritos, las comidas picantes u otras difíciles de procesar por el organismo provoca fácilmente diarrea.



Elegir mal el tipo de ropa puede hacer que tu olor sea desagradable. Evita utilizar las que estén fabricadas con fibras sintéticas o poliéster, porque estas atrapan las bacterias causantes del mal olor.



No beber el agua suficiente afecta directamente a nuestras vísceras, sobre todo a la hora de producir y expulsar las sustancias de desecho, bien sea a través de la orina o de las heces. ¡La deshidratación es uno de los grandes enemigos del organismo!



Aguantar la orina durante mucho tiempo tiene riesgos. La vejiga podría estirarse tanto que tendrías un problema grave de salud. Además, las sustancias de desecho que contiene podrían provocar infecciones.



La **Escherichia coli**, más conocida como E. coli, es una bacteria que puede causar graves problemas digestivos como vómitos, retortijones y diarreas. Suele estar en alimentos contaminados, que no se han cocinado o lavado bien, pero también en nuestras manos.



ROMPE ESTEREOTIPOS Y MITOS

- Si no vamos al baño, ¿lo mejor es tomar un medicamento?
- ¿Debemos orinar entre 4 y 6 veces al día?
- ¿El kiwi ayuda a ir al baño?
- ¿Huele mal el sudor?

INVESTIGAMOS

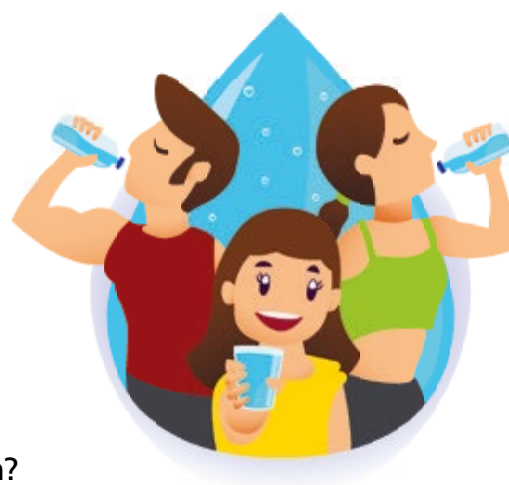
- 1 Recorta y pega en tu cuaderno algunas **etiquetas de productos** que consideres saludables y de otros que sepas que no lo son. Observa las cantidades de grasas saturadas o trans y calcula el total de calorías que te proporcionan. ¿Qué conclusiones sacas?



- 2 Haced un listado de los **productos con más grasas saturadas**.
- 3 ¿Qué beneficios se pueden obtener si mezclamos el **yogur** con otros alimentos como frutas, frutos secos o miel?

ENCUESTA

- 4 Calcula cuántas veces vas al baño a **orinar o defecar**. ¿Crees que son suficientes?
- 5 ¿Qué **actividades físicas** haces ahora que no hacías antes? ¿Estás teniendo en cuenta las recomendaciones de hidratación?

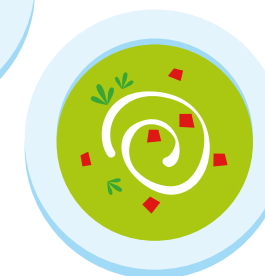
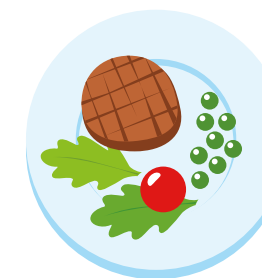
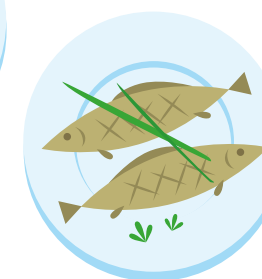


EXPERIENCIA

- 6 ¿Has estado alguna vez **mucho tiempo sin orinar**? ¿Qué es lo que te impedía hacerlo? ¿Qué consecuencias tuvo?

RECUERDA

- 7 ¿Qué puedes hacer para **controlar tu sudor**? Comparte tus ideas con tus compañeros para obtener el mayor número de consejos.
- 8 Piensa en la última vez que fuiste al baño. Según tus **heces**, ¿qué te interesaría comer? ¿Por qué?



EN EQUIPO

- 9 Elaborad un **ranking** de alimentos teniendo en cuenta el **porcentaje de agua** que contienen. Así podréis tenerlo en cuenta en la cantidad que consumís cada día. Sed originales y creativos en vuestra presentación.

