

Digestión una alborotadora pregunta

Guía de sesión y notas de revisión

Digestión: una pregunta movida

5 min... Bienvenida e Introducción

Presentación de PowerPoint: breve (10-15 minutos) o larga (30 minutos)

Resumen: Digestión: una pregunta movida

- Los "trastornos funcionales del intestino" incluyen el Síndrome del Intestino Irritable, el estreñimiento, la diarrea y la constipación.
- "Un estómago sano es esencial para mantener el equilibrio preciso de sustancias químicas para una salud óptima mental y física ". Alesandra Rain, *Our Second Brain*; Pointofreturn.org
- La dieta con fibra reduce el riesgo de gastritis y ayuda a las células estomacales y las bacterias intestinales, reduciendo los riesgos de inflamación intestinal.
- El tipo de alimentación ingerida influye en la micro comunidad de bacterias intestinales.
- Esta micro comunidad de bacterias intestinales saludables crece con fibra dietética: verduras, frutas, granos integrales, frijoles y nueces.
 - La micro comunidad de bacterias intestinales dañinas se nutre de azúcares y grasas, causando inflamación y mayor riesgo de contrarrestar enfermedades.
 - "Casi todos los químicos que controlan el cerebro también se encuentran en la región del estómago. Así como el cerebro puede alterar el intestino, el intestino puede alterar el cerebro". Alesandra Rain, *Nuestro segundo cerebro*; Pointofreturn.org
- Los trastornos gastrointestinales pueden indicar otras afecciones graves. Siempre trabaje con su proveedor de salud para evaluar estrategias de diagnóstico y tratamiento.

10 min... Intercambio de ideas sobre Digestión 1: ¿Cuáles son sus reflexiones?

- ¿En qué forma alimentar tu intestino con los alimentos apropiados ayuda a tu cerebro?
- Discuta formas de mejorar la salud del intestino y el cerebro.

5 min... Intercambio de ideas sobre Digestión 2: ¿Cuál es su historia?

- Si Ud. o alguien del grupo tiene una experiencia personal que se relacione con el tema de la sesión, tome un momento para compartir dicha experiencia.

5 min Viaje a la libertad: plantee algunos de los siguientes puntos de reflexión antes del

siguiente período de discusión para alentar una discusión positiva.

- **Reflexionar:** el sueño, el ejercicio, la nutrición y las conexiones con los demás forman parte del plan de curativo divino para protegerle de las adicciones.
- **Recalcular:** los sistemas del cuerpo trabajan juntos. Las emociones y los hábitos de salud cotidianos afectan la salud intestinal y cerebral. La vida equilibrada es clave.
- **Reformular:** tome decisiones positivas hoy, estará añadiendo un valor agregado a su salud mental, física y espiritual.
- **Recordar:** coma en horarios regulares. Reduzca la velocidad de ingesta. Manténgase hidratado. Planifique formas saludables de manejar el estrés.

10 min... Tiempo de discusión sobre Digestión 3: ¿Qué ha aprendido?

- ¿Qué oyó que le conmovió?
- ¿Qué aprendió que refuerza su resolución?

Enlaces de estilo de vida Enlaces de estilo de vida para desarrollar fortaleza física, mental, emocional y espiritual.

- **Reiniciar y reevaluar:** las decisiones diarias crean un mejor cerebro, cuerpo y hábitos.
- **Concéntrese en su salud intestinal:** Desayune en forma saludable incluyendo granos integrales, fruta fresca y nueces.
- Camine 10 minutos, al menos, una vez al día, al aire libre de ser posible.
- Cree una "rutina de descanso". Acuéstese 10-15 minutos antes de lo habitual. Su objetivo será lograr de 7 a 8 horas de sueño.
- Conéctese con un colega para ayudarlo a fortalecerse.

10 min ... Tiempo de intercambio de ideas sobre Digestión 4: ¿Qué va a hacer?

- ¿Qué razón de esperanza tiene hoy?
- ¿En cuál de los consejos recibidos en **Digestión** está pensado ahora?
- ¿Cuál será su primer paso?

5 min Decisión grupal, afirmación y oración para concluir la sesión

Oración y afirmación: El poder divino y la práctica diaria cambian el cerebro.

Oración: "¡Dios mío, gracias por tu poder y fortaleza, para que pueda alcanzar el éxito!"

Promesa: "Todo lo puedo en Cristo que me fortalece". Filipenses 4:13.

Afirmación: "¡Gracias a Dios por mi peregrinaje hacia la libertad y hacia una mejor salud física, mental y espiritual!"

- Invite a los participantes a revisar su folleto.
- Culmina la sesión con una oración.

Folleto: *Balanced Living Tract (Spanish): Digestión*

2. Comprender los carbohidratos y las grasas