PALM BEACH
HEALTH CENTER

POR QUÉ LOS ATRACONES FESTIVOS AGOTAN TU SISTEMA DIGESTIVO

Con el Día de Acción de Gracias (Thanksgiving) a la vuelta de la esquina, muchos de nosotros esperamos con anhelo reunirnos alrededor de la mesa con la familia, compartir nuestro agradecimiento y disfrutar de abundantes banquetes festivos.

Las comidas tradicionales de esta época combinan grasas pesadas, azúcares refinados, almidones densos e ingredientes procesados en porciones de gran volumen servidas en una sola comida. Cuando tu tubo digestivo funciona al 100%, el estómago produce suficiente ácido clorhídrico, la vesícula biliar libera la bilis adecuada para descomponer las grasas y el páncreas secreta enzimas para procesar los carbohidratos. Sin embargo, si tu intestino ya está lidiando con una inflamación silenciosa y de bajo grado, una comida pesada sobrepasa por completo tu capacidad digestiva:

- Deficiencia de ácido estomacal y enzimas: Cuando el ácido estomacal es bajo, los alimentos permanecen demasiado tiempo en el estómago, lo que provoca reflujo agrio, pesadez en el abdomen superior y una digestión lenta.
- Fermentación en la microbioma intestinal: Los azúcares y almidones no digeridos bajan hacia el intestino, donde bacterias oportunistas los fermentan, produciendo gases atrapados e incómodos, distensión abdominal e inflamación visible.
- La conexión intestino-cerebro: Más del 90% de la serotonina y de los neurotransmisores clave de tu cuerpo se producen en el intestino. Cuando el revestimiento intestinal se inflama después de una comida, se desencadena una inflamación sistémica que cruza directamente la barrera hematoencefálica, causando una fatiga profunda por la tarde, bajones de ánimo y neblina mental.

Profundizando: Por qué los pequeños ajustes en la dieta no siempre son suficientes

Aunque los trucos previos a las comidas pueden ayudarte a sobrevivir a un festín pesado, luchar constantemente con inflamación abdominal, digestión irregular, reflujo ácido o reacciones a los alimentos después de tus comidas diarias no es normal. Es una señal de un desequilibrio subyacente en la causa raíz, como el síndrome de intestino permeable (leaky gut), sobrecrecimiento bacteriano en el intestino delgado (SIBO), un flujo biliar lento o intolerancias alimentarias.
Es por eso que tomar antiácidos de venta libre o pastillas de enzimas solo encubre las señales de advertencia mientras la fuga interna persiste.

AGENDA TU EVALUACIÓN INTESTINAL CON SAMANTHA POWERS, APRN

Si estás cansado de adivinar qué alimentos te caerán mal o de sentir que tu metabolismo trabaja constantemente en tu contra, es momento de hacer un análisis biológico profundo y real. Dirigido por Samantha Powers, APRN, nuestro equipo de salud funcional se especializa en mapear tu ecosistema digestivo completo. A diferencia de las visitas médicas de rutina con un médico de cabecera, una consulta de evaluación con Samantha va mucho más allá de los análisis de sangre básicos.

¡Llama hoy a Palm Beach Health Center al (561) 333-8353 o pasa por la recepción durante tu próxima visita para agendar una evaluación integral de salud e intestino funcional con Samantha Powers, APRN!

DANDO GRACIAS
a nuestros pacientes!

¡Sigue acumulando tus boletos durante todo el mes!

- **TARJETA DE REGALO DE $500 A ELEGIR**
- ¡$250 PARA EL SERVICIO DE TU ELECCIÓN!
- PAQUETE DE 3 INYECCIONES DE B-12



AQUÍ TE DECIMOS CÓMO PARTICIPAR:

- 25 Boletos: Referir a un paciente nuevo
  - (El referido debe presentarse como paciente nuevo calificado durante el mes de noviembre).
- 15 Boletos: Paquetes de láser, ondas de choque (shockwave), descompresión y más
  - (Debe ser un paquete de 12 sesiones o más adquirido en la aplicación Repeat MD).
- 10 Boletos: Testimonio en video
- 5 Boletos: Nueva reseña en Google
- 2 Boletos: Nuevo seguidor en Instagram o en Repeat MD

FECHAS DEL SORTEO: DEL 1 DE NOVIEMBRE AL 30 DE NOVIEMBRE DE 2026

¡Sigue acumulando tus boletos durante todo el mes!

Aviso importante: *Para proteger a nuestros pacientes con alergias y sensibilidades severas, les pedimos amablemente que eviten usar perfumes fuertes, colonias o lociones perfumadas durante sus visitas. ¡Gracias por ayudarnos a mantener el aire de nuestra clínica seguro y limpio para todos!*

Salteado de Pavo y Camote

Ingredients

- 2 cucharadas de aceite de oliva, divididas
- 1 libra de pavo molido
- 1 cucharadita de sal, y un poco más al gusto
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de tomillo
- 1 cucharadita de orégano
- 2 papas dulces (camotes / batatas) grandes, peladas y picadas en cubos (córtalas en rodajas y luego cada rodaja en 6 u 8 trozos)
- ½ cebolla, picada en cubos
- 2 dientes de ajo, picados finamente
- ½ taza de caldo de pollo
- 2 tazas de espinacas baby crudas

Instructions

1. Cocinar y sazonar el pavo
   - Calienta 1 cucharada de aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto. Agrega el pavo molido y usa una cuchara de madera para desmenuzarlo mientras se cocina durante 5 a 7 minutos. Sazona con la sal, cebolla en polvo, ajo en polvo, tomillo y orégano. Una vez bien cocido, retíralo de la sartén con una cuchara ranurada y reserva.

2. Saltear y cocinar el camote
   - En la misma sartén, agrega la cucharada restante de aceite de oliva. Incorpora los camotes (papas dulces), la cebolla y el ajo; saltea de 4 a 5 minutos hasta que empiecen a dorarse y suavizarse. Vierte el caldo de pollo y tapa la sartén. Deja que los camotes se cocinen al vapor durante 3 a 4 minutos hasta que el caldo casi se haya consumido.

3. Combinar y servir
   - Regresa el pavo cocido a la sartén y revuelve bien. Agrega las espinacas baby y mezcla hasta que se marchiten ligeramente. Ajusta de sal y pimienta al gusto y ¡a disfrutar!

(561) 333-8353 - **ROYAL PALM BEACH LOCATION**
1011 N STATE RD 7 STE D, ROYAL PALM BEACH FL, 33411

(561) 588-7780 - **WEST PALM BEACH LOCATION**
7420 S DIXIE HWY, WEST PALM BEACH, FL 33405