

Nutrición

Más allá de las dietas de moda, la nutrición basada en evidencia busca entender cómo los alimentos interactúan con tu biología particular.

Individual	Calidad	Sostenible
La respuesta a un mismo alimento varía entre personas	El origen y procesamiento importa tanto como la cantidad	Un patrón que se mantiene supera a una dieta perfecta

Por qué no existe 'la mejor dieta' para todos

La respuesta a los alimentos depende de factores muy individuales.

- Microbiota, sensibilidad a la insulina, actividad física y genética varían por persona.
- Un mismo patrón puede funcionar muy bien en una persona y casi nada en otra.
- Preguntas útiles: ¿cómo responde tu glucosa a los carbohidratos? ¿qué te da energía estable?

Un seguimiento simple de cómo te sientes después de comer ya aporta información valiosa.

Calidad antes que cantidad: qué significa en la práctica

No todas las calorías generan la misma respuesta metabólica.

- Elige alimentos lo más parecidos posible a su forma original.
- Prioriza proteína de buena calidad en cada comida principal.
- Incluye variedad de vegetales para nutrir distintas poblaciones de microbiota.
- Cuidado especial con azúcares añadidos y harinas refinadas.

No exige perfección, pero sí que la mayoría de decisiones prioricen calidad sobre cantidad.

Cómo leer tu propio cuerpo después de comer

Tu energía, claridad mental e hinchazón después de comer son señales valiosas.

- Un pico de energía seguido de bajón suele indicar una respuesta de glucosa poco favorable.
- Hinchazón recurrente con un alimento puede señalar una sensibilidad individual.
- Hambre muy pronto después de comer suele reflejar poca proteína o fibra en el plato.

Un registro simple de 1-2 semanas puede revelar patrones que no habías notado.

CHECKLIST RAPIDO

Marca lo que ya estas cumpliendo esta semana en Nutrición.

- ☐ Observo cómo me siento 1-2 horas después de comer
 - ☐ Priorizo proteína y fibra en mis comidas principales
 - ☐ Como una variedad amplia de vegetales cada semana
 - ☐ Limito azúcares añadidos y harinas refinadas la mayoría de los días
 - ☐ Sé identificar cuándo tengo hambre real vs. antojo
-

Este dossier tiene fines educativos e informativos y no reemplaza una consulta medica. Para una valoracion personalizada, agenda una cita con epimedik: WhatsApp +57 302 800 0350 - contacto@epimedik.org