

Las  
calorías  
*no son el  
problema*

RG

NUTRICIONISTA



*¿Por qué contar calorías no es suficiente?*

Durante años nos han hecho creer que el peso depende únicamente de una fórmula:

*calorías que **entran***

*vs*

*calorías que **salen***

Y aunque en teoría suena lógico, en la práctica el cuerpo **no funciona así**.

El cuerpo **no es** una máquina.

Es un sistema complejo que responde a múltiples factores al mismo tiempo.

Reducir la alimentación a números puede hacer que:

- **Perdás la conexión** con el hambre real
- **Sintás culpa** al comer
- **Te obsesionés** con la comida
- Veás la nutrición **como castigo**

Y eso no solo afecta el físico, también la relación con la comida.

	% Daily Value*
Calories From Fat 29	
Fat 3.25g	less than 5%
Saturated Fat .5g	2%

*No todas las calorías son iguales*

Dos alimentos con las mismas calorías pueden generar respuestas completamente diferentes en el cuerpo.

Porque los alimentos no solo aportan energía, también ***generan efectos***:

- Hormonales
- Digestivos
- Metabólicos

El cuerpo **no absorbe** todo lo que se come de la misma forma.

Factores como la **microbiota intestinal** influyen directamente en:

- Cómo se digiere
- Qué tanto se absorbe
- Cómo se utilizan los nutrientes

Además, el cuerpo tiene prioridades.

Las calorías pueden destinarse a:

- Energía
- Reparación interna
- Regulación hormonal
- Procesos vitales

Por eso, no todo lo que se come se usa igual.



*Los macros  
son más que  
números*

Los macronutrientes no solo aportan calorías.

*También envían señales importantes al cuerpo.*

## Proteínas

No solo sirven para “*hacer músculo*”.

También:

- Ayudan a **regular** el apetito
- Participan en la **reparación** de tejidos y órganos
- Son **base** para hormonas, enzimas y estructuras del cuerpo
- Requieren **más energía** para ser metabolizadas

## Carbohidratos

No todos actúan igual en el cuerpo.

- La glucosa puede ser utilizada por **todo el cuerpo**
- La fructosa se metaboliza **principalmente en el hígado**

Esto influye en:

- Saciedad
- Energía
- Respuesta hormonal

Un exceso de ciertos tipos **puede afectar:**

- Sensibilidad a la insulina
- Acumulación de grasa
- Niveles de azúcar en sangre

## Grasas

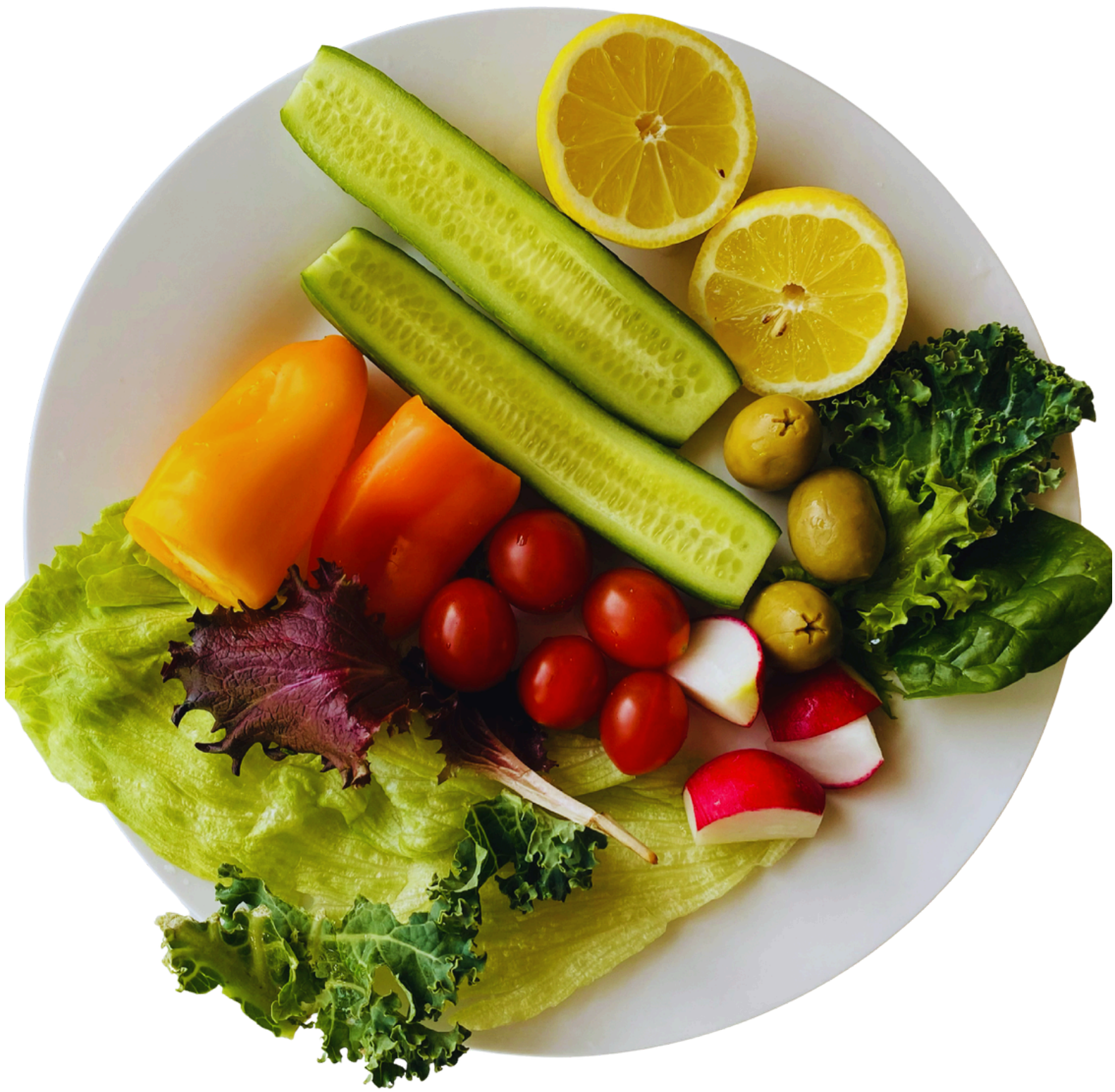
Sí, son más densas en calorías, pero su función **va mucho más allá.**

Las grasas:

- Participan en la **producción hormonal**
- **Modulan** la inflamación
- **Forman parte** de las células
- Pueden ser una **fuentes eficiente** de energía

*Importante:*

**No se trata** solo de cuántas calorías se consumen, sino de **qué tipo de señales** se le dan al cuerpo.



*La comida es  
información*

---

Los alimentos no solo aportan macronutrientes.

También contienen micronutrientes esenciales para que el cuerpo funcione correctamente.

### Los micronutrientes:

- Activan reacciones químicas
- Apoyan el sistema inmune
- Ayudan en la producción de energía
- Participan en la regulación hormonal
- Permiten que todo funcione en conjunto

Además, los alimentos **envían señales** que afectan:

- El metabolismo
- La inflamación
- El sistema inmune
- El equilibrio hormonal

### Por eso:

100 calorías de un alimento **no generan el mismo efecto** que 100 calorías de otro.



*También  
importa el  
contexto*

No solo importa lo que se come, sino:

- Cómo se come
- Nivel de estrés
- Emociones
- Relación con la comida

**Todo esto** influye en la respuesta del cuerpo.

No se trata de comer menos.

**Se trata de entender mejor el cuerpo.**

Se puede empezar con cosas simples:

- Antes de comer, preguntarse si realmente hay hambre
- Priorizar alimentos que generen saciedad (*proteína, fibra, grasas saludables*)
- Comer con más conciencia, sin distracciones cuando sea posible
- Dejar de ver la comida como premio o castigo
- Observar cómo hacen sentir los alimentos (*energía, inflamación, hambre*)

No se trata de hacerlo perfecto.

**Se trata de reconectar con el cuerpo.**

Si sentís que estás haciendo todo “bien” pero no ves resultados, probablemente no es falta de disciplina... **es que necesitás un enfoque más adecuado.**

**Si querés aprender a comer según lo que tu cuerpo realmente necesita,** podés agendar una consulta conmigo:

RG Nutricionista  
Rebecca Gabrielle Ayestas

**RG**

NUTRICIONISTA