VUELVE A SENTIRTE TÚ

Guía práctica de alimentación consciente y movimiento para mujeres reales



Autora: Gloria E. Álvarez Mateos
Dietista · Fisioterapeuta ·
Especialista en salud femenina

ÍNDICE

1. *Introducción:* Vuelve a sentirte tú 1

2. *Principios de la alimentación consciente*
- Proteínas de calidad 2
- Grasas saludables 3
- Carbohidratos 4

3. *Antiinflamación y flexibilidad metabólica*
- Reducir ciertos carbohidratos 7
- ¿Cómo empezar? 8
- Cuándo eres metabólicamente flexible 8

4. ***Plato ideal*** 9

4. *Ayuno intermitente básico*
- ¿En qué consiste? 10
- Beneficios 10
- ¿Es para todo el mundo? 11
- ¿Cómo empezar? 11

5. *Organización semanal sin estrés* 12
- ¿Qué es Bath cooking? 13
- ¿Qué puedes dejar preparado?

6. *Conservación de alimentos* 17

7. Técnicas de cocinado 18
- Métodos que respetan nutrientes 18
- Especias aliadas, antiinflamatorias y digestivas 19
- Condimentos extras y antiinflamatorios

8. *Movimiento diario que te cuida* 19

9. *¿Quieres dar el siguiente paso?* 20

10. *Sobre la autora* 20

¿Te cuesta cuidarte porque no tienes tiempo?

Esta guía te acompaña paso a paso para que tu alimentación y tu salud no dependan de tener horas libres, sino de organizarte con cabeza y cariño. Aprenderás cómo comer bien sin complicarte, gestionar tu despensa y moverte un poco cada día para sentirte mejor desde dentro.



Bienestar con Gloria
Dietista y Fisioterapeuta

Nutrientes esenciales

1. Proteínas de alta calidad

Función:
Son aquellas que contienen todos los aminoácidos esenciales.
Mantienen la masa muscular, reparan tejidos y regulan hormonas.

Fuentes recomendadas:

- 🥚 Huevo (cocido, revuelto, en tortilla).
- 🐟 Pescados blancos y azules (merluza, sardinas, salmón, caballa).
- 🍗 Pollo, pavo y conejo.
- 🦐 Mariscos (gambas, mejillones, berberechos).
- 🥛 Kéfir y yogur griego natural sin azúcar.
- 🥬 Tofu, tempeh, legumbres en menor proporción (si hay SIBO).

Consejo práctico:
Incluye una porción del tamaño de tu palma en cada comida principal.
Si no tiene todos los aminoácidos hay que saber combinarlas para completarlas.



2. Grasas saludables

F***unción:***
Regulan las hormonas, reducen inflamación y mejoran la saciedad. Además, ahí es donde se encuentran almacenadas las vitaminas liposolubles (Ej. vitamina D).

Fuentes recomendadas:

- Aguacate.
- Aceite de oliva virgen extra (en crudo o para cocinar).
- Frutos secos (nueces, almendras, avellanas).
- Semillas (chía, lino, sésamo, calabaza).
- Pescado azul (también aporta omega-3).

Consejo práctico: Usa 1–2 cucharadas de AOVE y/o una pequeña porción de semillas o frutos secos.



3. Carbohidratos

Carbohidratos de bajo índice glucémico ⩽55, absorción lenta y alto en vitaminas y minerales

Función: Aportan fibra, antioxidantes y micronutrientes.

Fuentes recomendadas:

- *Verduras variadas ¡y de colores!* (cada color representa un antioxidante y propiedades únicas)
  - 🟢 Crucíferas (brócoli, coliflor, repollo), espinacas...
  - 🟠 Naranjas: calabaza, zanahoria...
  - 🔴 Pimiento, remolacha, tomate...
  - ⚪ Blancas: cebolla, ajo, hinojo...
  - 🟣 Moradas: lombarda, berenjena...
- *Frutos rojos* (fresas, arándanos, frambuesas, moras, cerezas), manzana, pera, pomelo.
- *Pseudocereales* (quinoa y trigo sarraceno)
- *Legumbres* (lentejas y garbanzos)

Consejo práctico:
Ocupa la mitad del plato con verduras y hortalizas priorizando que parte estén crudas o poco cocinadas.



Carbohidratos de absorción moderada (56-69)

Función:
Energía sostenida sin picos de glucosa.

Fuentes recomendadas (en pequeña proporción):

- *Cereales y derivados:* arroz basmati cocido al dente, cuscús integral, pan integral 100% de grano entero (ojo con los panes "integrales falsos" con harina refinada), pasta integral al dente, arroz integral demasiado cocido
- *Tubérculos*: boniato
- *Frutas en su punto*: plátano amarillo, piña menos madura, mango en su punto, papaya madura

Consejo práctico:
Mejor consumir la fruta por la mañana o a media tarde, y en porciones pequeñas. Evita cereales refinados y pan blanco.



Carbohidratos de absorción rápida con índice glucémico alto (⩾70)

Función:

- Fuente de *energía rápida*, pero poco sostenida.
- Producen *picos de glucosa* seguidos de bajones de energía.
- Con consumo frecuente, *favorecen inflamación*, resistencia a la insulina y fatiga.
- S*ituaciones puntuales* (ej. recuperación inmediata tras esfuerzo físico intenso).

Fuentes (No recomendados)

- *Cereales y harinas refinadas:* pan blanco, bollería, galletas, pasteles, arroz blanco, cereales de desayuno azucarados, tortillas de maíz industriales.
- *Tubérculos y raíces:* patata asada o frita, yuca, plátano verde frito.
- *Frutas:* sandía, melón muy maduro, piña muy madura, plátano muy maduro.
- *Azúcares y ultraprocesados*: azúcar de cualquier tipo, refrescos, zumos industriales, dulces, bebidas energéticas.

Consejo práctico:

Evita cereales refinados y pan blanco.









Alimentación antiinflamatoria. Reducción de carbohidratos y Flexibilidad metabólica

- Entrena a tu cuerpo para usar mejor su energía y evitar subidas y bajadas constantes.
- Durante años nos han hecho creer que “necesitamos comer cada pocas horas” o que el pan, los cereales o los zumos son “básicos”. Pero cuando estás cansada, hinchada o con cambios hormonales, seguir ese ritmo puede empeorar tus síntomas.
- La buena noticia es que puedes enseñarle a tu cuerpo a funcionar mejor reduciendo la dependencia del azúcar y los carbohidratos rápidos.
- La ***flexibilidad metabólica*** es la capacidad que tiene tu cuerpo para alternar entre quemar glucosa y usar grasa como fuente de energía, sin sufrir bajones, hambre repentina o ansiedad.

Reducir ciertos carbohidratos

El exceso de harinas, azúcares ocultos y picoteos frecuentes puede causar:

- Picos de insulina,
- Inflamación crónica.
- Mayor grasa visceral.
- Fatiga, niebla mental y desajustes hormonales.

No se trata de eliminarlos del todo, sino de:

- Elegir carbohidratos de calidad y con fibra.
- Reducir la frecuencia de las comidas.
- Aumentar grasas saludables y proteínas saciantes.

¿Cómo empezar?

1. ***Elimina ultraprocesados y harinas refinadas***
   Pan blanco, galletas, cereales de desayuno, barritas "fitness"...
2. ***Elige carbohidratos de bajo índice glucémico***
   Verduras variadas, frutas enteras, boniato, calabaza, legumbres (con moderación).
3. ***Come solo 3 veces al día (sin picar entre horas)***
   Esto ayuda al intestino a descansar y repararse.
4. ***Introduce ayunos suaves (12–14 horas)***
   Por ejemplo: cena a las 20 h, desayuna a las 8–10 h.
   Activa la limpieza celular y mejora el equilibrio hormonal.
5. ***Añade siempre grasas y proteínas saludables***
   Para sentirte saciada sin depender del pan o del azúcar.

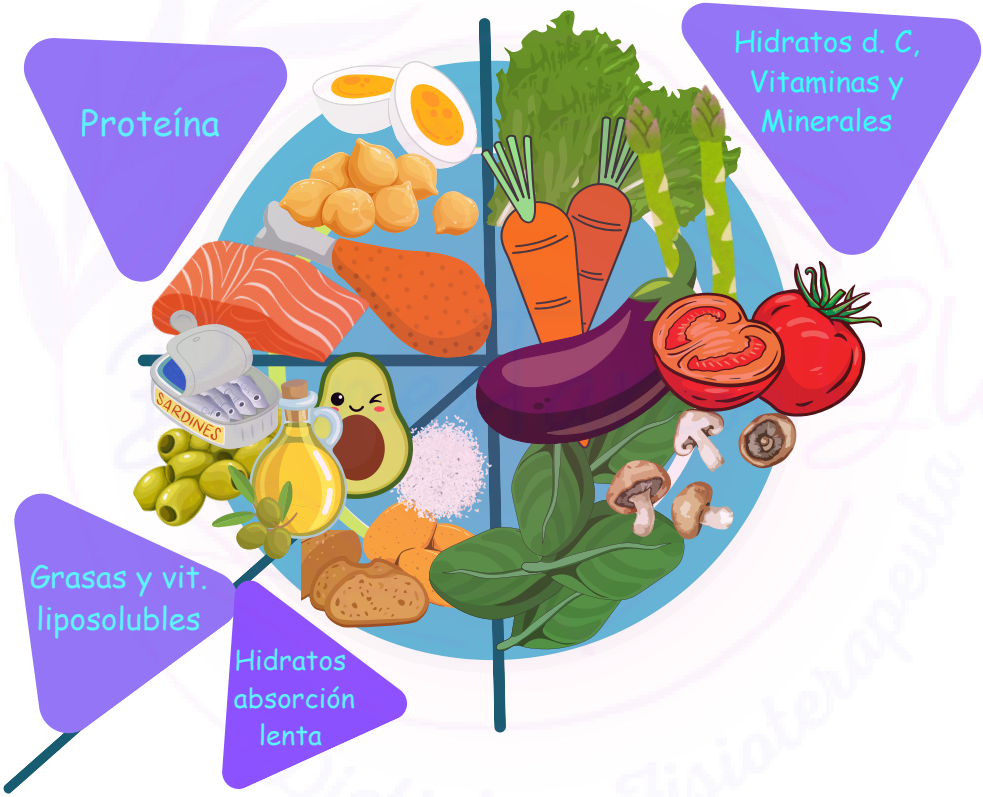
Ejemplo de día bajo en carbohidratos

🥚 ***Desayuno:*** tortilla con espinacas y aguacate + infusión digestiva.
🥗 ***Comida:*** ensalada con salmón, semillas y lombarda + calabaza asada.
🐟 ***Cena:*** sopa de verduras + caballa al horno + coliflor salteada.
🍵 ***Entre horas*** (si lo necesitas): caldo, kéfir, té de jengibre o un puñado de frutos secos.

Cuando eres metabólicamente flexible

- Tu energía se mantiene estable durante el día.
- Disminuye la inflamación y la retención de líquidos.
- Mejora tu digestión y tu descanso.
- Tu cuerpo empieza a usar sus propias reservas sin esfuerzo.

Tu plato ideal y cómo equilibrarlo





POSTRE

Ayuno Intermitente Básico

- Dale un respiro a tu cuerpo y recupera energía sin contar calorías.
- ***El ayuno intermitente no es una dieta***. Es una forma natural de organizar tus comidas para que tu cuerpo tenga tiempo de descansar, repararse y regular sus hormonas. Y no, no necesitas pasar hambre, ni hacer nada extremo. Solo ajustar los horarios en los que comes para dejar a tu hígado que se regenere.

¿En qué consiste el ayuno intermitente?

Es simplemente alternar períodos de alimentación con períodos de descanso digestivo.

Por ejemplo:

- Cenas a las 20:00 h.
- Desayunas a las 8:00 o 10:00 h del día siguiente.

Eso ya son entre 12 y 14 horas de ayuno suave, suficiente para activar muchos beneficios.

Beneficios del ayuno suave para la mujer adulta

- Mejora la sensibilidad a la insulina.
- Reduce la inflamación y los picos de glucosa.
- Favorece la limpieza celular (autofagia).
- Da tiempo al intestino a repararse (muy útil en SIBO, disbiosis, hinchazón).
- Ayuda a equilibrar hormonas, especialmente en perimenopausia y menopausia.
- Facilita la quema de grasa sin perder masa muscular.

¿Es para todo el mundo?

Es seguro para la mayoría de las personas si se hace de forma suave y flexible. Pero no se recomienda en:

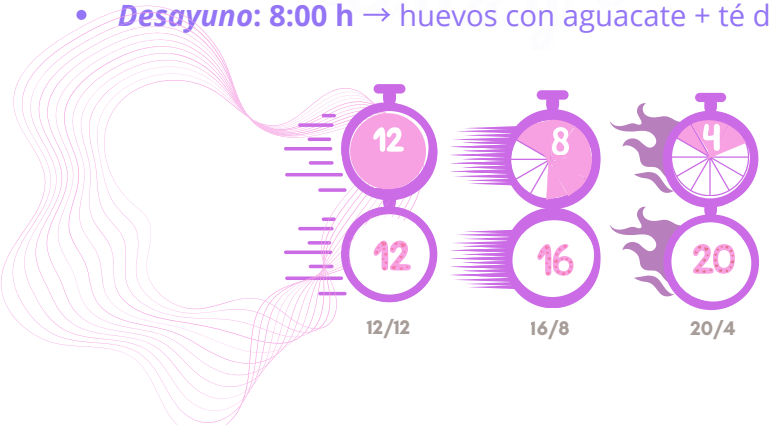
- Embarazo y lactancia.
- Trastornos de la conducta alimentaria activos.
- Algunas enfermedades autoinmunes mal controladas (consulta individual; Ej. hipotiroidismo).

¿Cómo empezar sin agobios?

- Cierra la cocina después de cenar.
- Evita "picoteos" nocturnos. Una buena cena con proteínas y grasas saciantes te ayuda.
- Retrasa el desayuno poco a poco: si desayunas a las 7, prueba a hacerlo a las 8 o 9.
- Bebe líquidos sin azúcar durante el ayuno.
- Agua, infusiones digestivas (jengibre, hinojo, canela), café solo.
- Evita romper el ayuno con pan o bollería.
- Elige proteínas, grasas buenas y vegetales para no generar picos de insulina.

Ejemplo de rutina de ayuno intermitente 12/12:

- ***Cena*: 20:00 h** → pescado al horno + verduras + aceite de oliva.
- ***12 horas*** - Nada (solo agua o infusiones).
- ***Desayuno*: 8:00 h** → huevos con aguacate + té digestivo.



Batch Cooking y Planificación

- Organízate sin estrés y come sano toda la semana.
- Comer saludable no significa pasar horas cada día en la cocina.
- Con una buena planificación y unas horas de preparación semanal, puedes tener comidas listas, equilibradas y antiinflamatorias para toda la semana. Si llegas con hambre no comerás lo primero que encuentres no saludable, tendrás opciones saludables.

Organízate sin estrés y come sano toda la semana

- Comer saludable no significa pasar horas cada día en la cocina.
- Con una buena planificación y unas horas de preparación semanal, puedes tener comidas listas, equilibradas y antiinflamatorias para toda la semana.

¿Qué es el Batch Cooking?

Es una estrategia de cocina inteligente que consiste en preparar en 2-3 horas varias bases y platos que puedas combinar fácilmente a lo largo de la semana.

- Ahorras tiempo.
- Evitas decisiones impulsivas cuando llegas cansada.
- Comes mejor, con menos esfuerzo y más conciencia.



¿Qué puedes dejar preparado?

1. Verduras cocinadas y crudas (son carbohidratos altos en vitaminas y minerales)

- Calabacín, brócoli, coliflor, espinacas, pimientos, cebolla...
- Puedes asarlas al horno, cocerlas al vapor o saltearlas.
- Lava y guarda en tarros de cristal lechugas, zanahoria rallada, rúcula, fideos calabacín, migas de coliflor, col lombarda...







2. Proteínas listas para usar

- Pollo al horno o a la plancha.
- Hamburguesas de carne o pescado ya condimentadas.
- Huevos cocidos.
- Salmón al vapor o en papillote.
- Garbanzos o lentejas ya cocidos. Aunque de bote se digieren mejor y ya se han transformado en almidón resistente.





3. Carbohidratos saludables (son de absorción lenta y son básicamente energía)

- Los integrales también aportan proteínas y fibra.
- Arroz integral, quinoa, mijo o boniato asado.
- Guarda en táperes en porciones.





4. Salsas y bases

- Pesto de espinaca, hummus, vinagretas caseras, mayonesa casera, crema de calabacín o verduras varias, bechamel de coliflor, caldo casero...









5. Snacks y desayunos

- Yogur de coco o kéfir con semillas.
- Muffins salados, panes o galletas caseras de harina de almendra.
- Frutos secos en bolsitas.
- Batidos verdes en bolsas congeladas (solo triturar).
- Latas de sardinillas, anchoas...








Consejo de organización semanal

Domingo por la mañana a primera hora (o tu día libre)

1. Revisa tu agenda semanal (cuántas comidas en casa, horarios...)
2. Elige 3-4 combinaciones de platos base.
3. Haz una lista de la compra rápida.
4. Reserva 2 horas para cocinar en lote.
5. Guarda en táperes de cristal rotulados (fecha + contenido).



Ejemplo de menú base con Batch cooking

- ***Lunes***

Comida: Pollo al horno + brócoli + aliño de cúrcuma
Cena: Crema de calabacín + tortilla

- ***Martes***

Comida: Ensalada de lentejas + rúcula + sardinas
Cena: Pisto con huevo + pepinillos

- ***Miércoles***

Comida: Quinoa + aguacate + salmón a la plancha
Cena: Hummus + zanahorias + ensalada verde



Beneficios para tu salud y tu ritmo vital

- Este tipo de menú te permite comer variado sin cocinar a diario.
- Evitas el picoteo impulsivo.
- Tomas decisiones más conscientes.
- Comes más verduras y menos procesados.
- Reduces el estrés de "¿qué hago hoy de comer?."
- Apoyas tu digestión, tu descanso y tu energía hormonal.

Conservación de alimentos. Evita desperdicios y mantén tu comida segura y nutritiva

❄️Frigorífico

- Temperatura ideal: 4 °C.
- Zona más fría: estante inferior.

⏱️ ***Tiempos de conservación orientativos:***

- 🐔 *Aves crudas*: 1–2 días.
- 🥩 *Carne picada, salchichas:* 24–48 h.
- 🐟 *Pescado blanco*: Hasta 3 días.
- 🍲 *Guisos, sobras cocinadas*: 3–4 días.
- 🍝 *Arroz/pasta cocidos*: Hasta 5 días.

❄️❄️Congelador

- Temperatura óptima debe estar a -18 °C o menos.
- Etiqueta siempre con fecha.
- Congela porciones pequeñas y planas para que se enfríen más rápido y conserven mejor su textura al descongelar.

⏱️ ***Tiempos de conservación orientativos:***

- 🥩 *Carne picada*: Hasta 2 meses.
- 🍞 *Pan y platos cocinados*: 3 meses.
- 🐷 *Cerdo / pescado magro*: 6 meses.
- 🍗 *Pollo / caza / verduras:* Hasta 10 meses.

Técnicas de cocción
Varía tus platos sin aburrirte y potencia tu digestión

Técnicas saludables

- ***Al vapor***: conserva vitaminas y sabor.
- ***Al horno***: ideal para grandes cantidades.
- ***Salteado***: rápido y mantiene texturas.
- ***A la plancha***: sin necesidad de aceites.
- ***En papillote o con bolsa de asar:*** jugoso y limpio.

Especias aliadas antiinflamatorias y digestivas

- ***Cúrcuma***: antiinflamatoria.
- ***Jengibre:*** digestiva y estimulante.
- ***Orégano, romero, tomillo:*** antioxidantes.
- ***Pimienta negra***: mejora absorción de nutrientes.
- ***Comino y anís***: reducen gases.
- ***Ghee***: mantequilla clarificada. Es una grasa estable ideal para cocinar.
- ***Canela de Ceylán***: mejorar la sensibilidad a la insulina, la digestión y la saciedad. Reduce los sofocos.



Condimentos y extras antiinflamatorios

- 🧄 Ajo y cebolla (crudos o cocidos)
- 🧂 Sal marina sin refinar.

Consejo práctico: añade hierbas y especias para dar sabor sin necesidad de salsas procesadas.



Movimiento diario

Tu cuerpo necesita moverse cada día para sanar y regularse
No necesitas exceso, solo constancia:

🚶‍♀️Camina al menos 8.000–10.000 pasos/día.
🧘‍♀️ Estira y respira 5 minutos al despertar.
🏋️‍♀️ 2 sesiones semanales de fuerza suave en casa.
🦴 Incluye drenaje linfático manual si hay retención, dolor o inflamación.
El movimiento activa tu circulación, reduce inflamación, mejora tu metabolismo y ayuda a tus hormonas a encontrar el equilibrio.



¿Quieres dar el siguiente paso?

¿Necesitas un acompañamiento más específico?
Cada mujer es única. Si después de leer esta guía sientes que te vendría bien un plan más adaptado a ti, con orientación personalizada, estás invitada a conocer mis servicios.

Te puedo acompañar si buscas:

- Regular tu digestión, tu energía y tus hormonas.
- Adaptar tu alimentación a la perimenopausia o menopausia.
- Si quieres más claridad: "Inicia o retoma un estilo de vida antiinflamatorio sin agobios".
- Aprender a comer desde el respeto, no desde la culpa.

Crear una rutina sostenible que te devuelva tu bienestar.

Agenda una cita gratuita por WhatsApp 606553842

También me puedes seguir en redes

© Gloria E. Álvarez Mateos · 2025
Todos los derechos reservados. Esta guía está protegida por la legislación de propiedad intelectual.
Contacto: bienestarcongloria@gmail.com