

# MINI GUÍA

---

TODO LO QUE DEBES SABER  
SOBRE LA ALIMENTACIÓN  
INTUITIVA

---

ALEJANDRO CAMPOS  
DIETISTA-NUTRICIONISTA



## SOBRE EL AUTOR

---

¡Hola! Soy Alejandro Campos, graduado en Nutrición Humana y Dietética. Estoy especializado en el área de los Trastornos de la Conducta Alimentaria y Obesidad.

Mi enfoque consiste en aplicar las bases de una alimentación intuitiva, flexible y adaptada a tus necesidades.

Por ello, espero que esta mini guía informativa te sea útil para comprender los aspectos básicos de la alimentación intuitiva y la importancia de la misma.

*Disfruta*

¡EMPECEMOS!



# ÍNDICE DE CONTENIDOS



- 01 INTRODUCCIÓN
- 02 ¿QUÉ ES LA ALIMENTACIÓN INTUITIVA?
- 03 PESO Y ALIMENTACIÓN INTUITIVA
- 04 NUTRICIÓN EN LA ÉPOCA DE LA DESINFORMACIÓN
- 05 CICLO DE LAS DIETAS Y CONSECUENCIAS
- 06 FORMAS OCULTAS DE HACER DIETA
- 07 PERMISO INCONDICIONAL PARA COMER

# INTRODUCCIÓN

---

## ¿ QUÉ ES LA CULTURA DE LA DIETA?

Es un **sistema de creencias** que intenta asociar la idea de la delgadez con la salud y la relaciona con un mayor estatus social. Se trata de una industria que mueve millones de euros al año, haciendo creer a aquellas personas que no siguen los estándares de belleza que son menos válidas que el resto en función de su aspecto físico, peso etc.



## ¿ALGUNA VEZ HAS SENTIDO QUE...

- Existen algunos alimentos que son “buenos” y otros que son “malos”
- Alcanzar tu “peso saludable” era una tarea imposible en la que acababas envuelto/a en ciclos de dietas restrictivas.

La búsqueda de salud de esta forma, tan solo te está quitando más salud. Además, existen numerosos estudios que demuestran que la realización de dietas restrictivas no son sostenibles a largo plazo y tienen múltiples consecuencias sobre TU SALUD.

# ¿QUÉ ES LA ALIMENTACIÓN INTUITIVA?

---

## CUERPO Y MENTE

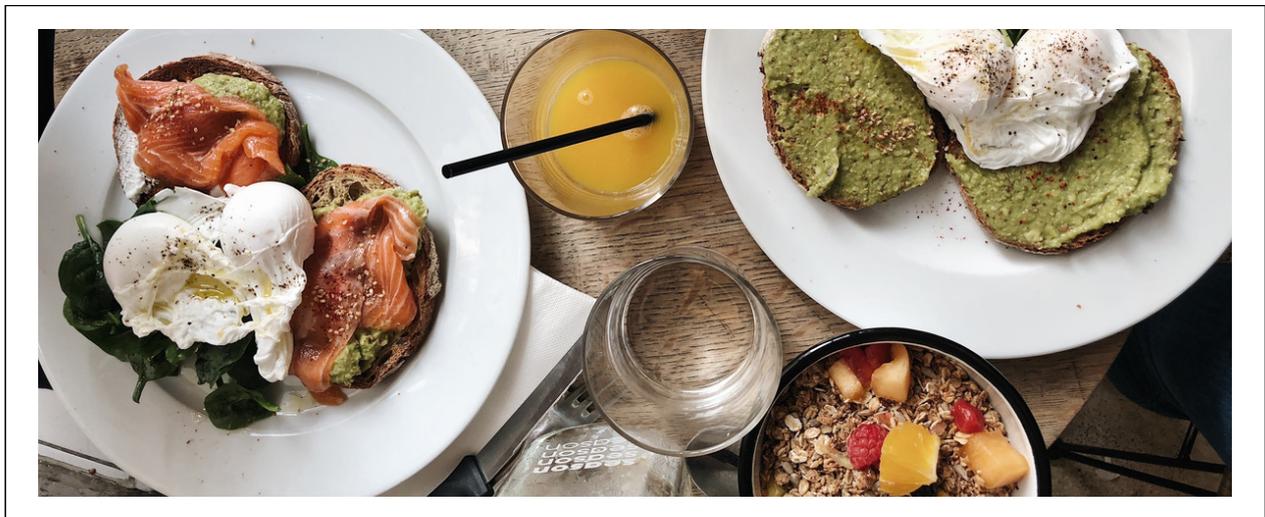
La alimentación intuitiva es aquella que te permite conectar el cuerpo con tu mente

## IDENTIFICAR SEÑALES

Identificando de nuevo las señales biológicas con las que hemos nacido y hemos desconectado a lo largo del tiempo.



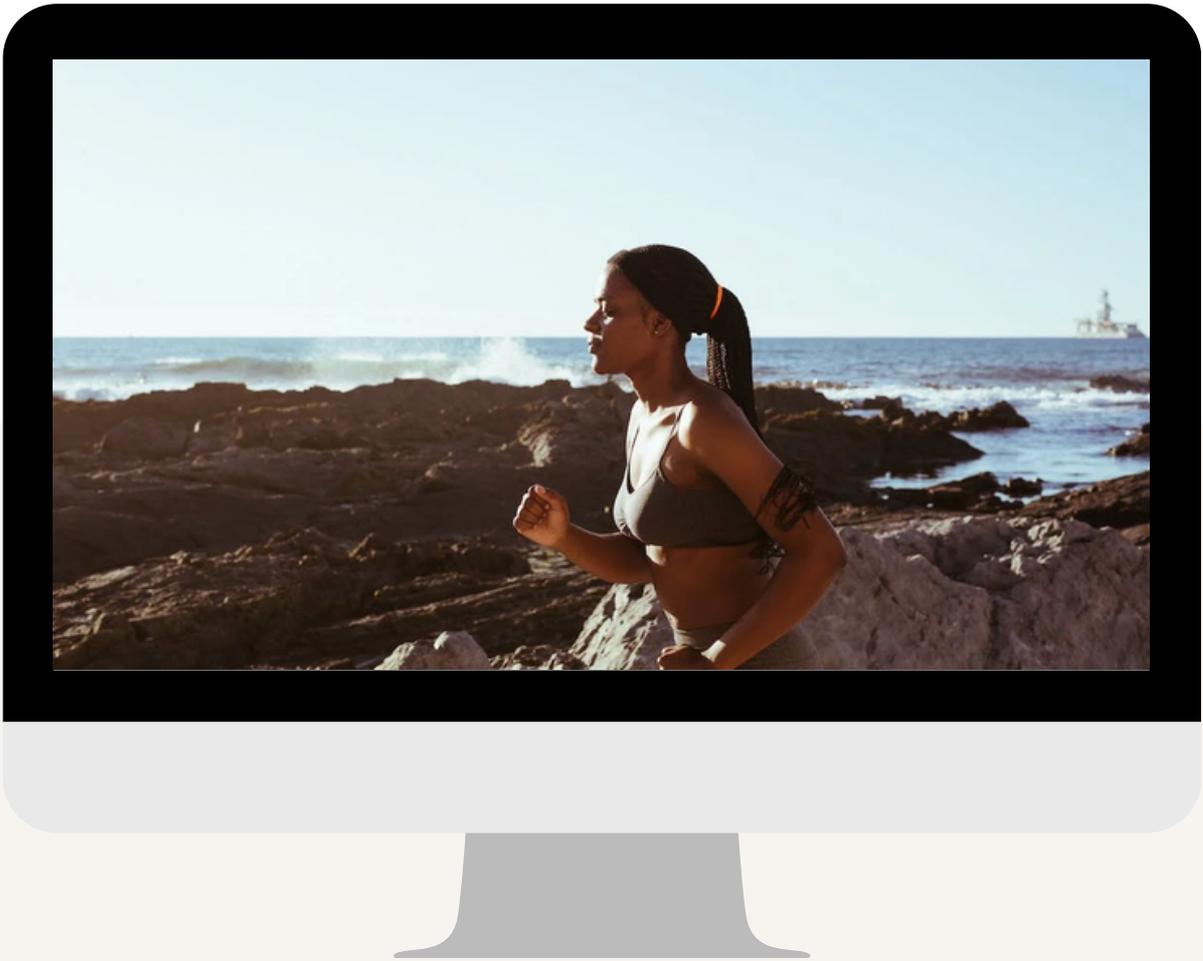
Atendiendo a señales como el ***hambre***, la ***saciedad*** y el ***factor de satisfacción***.



## TE PERMITE DISFRUTAR

Como consecuencia de la cultura de la dieta, no somos capaces de reconocer aquellos platos o alimentos que nos dan placer.

Por ello, la alimentación intuitiva te permite cultivar aspectos como el factor de satisfacción o de disfrute por la comida, otorgándote un permiso incondicional para comer aquellos alimentos que te prohíbes pero que realmente te gustan.



## PESO Y ALIMENTACIÓN INTUITIVA

---



*¿Perderé peso con la alimentación intuitiva?*

Si tan solo te centras en una rápida pérdida de peso, esa preocupación no te va a permitir tomar decisiones basadas en tus señales internas.

Muchos pacientes llegan hasta aquí con la misma pregunta, sin embargo, la única respuesta que te puedo dar es que conseguirás SANAR tu relación con la comida y con tu CUERPO.

**Mejorando a nivel integral tu SALUD.**



# NUTRICIÓN EN LA ÉPOCA DE LA DESINFORMACIÓN

---

Actualmente, en el área de la nutrición podemos obtener una gran cantidad de información a través de las redes sociales, sin embargo, puede haber desinformación que contradice la evidencia científica.



*Importante*

Por ello, te aconsejo buscar estudios realizados por expertos y consultar a profesionales de la nutrición para obtener información más precisa.

## ***Tips para saber cuándo NO estás en el lugar indicado:***

- Cuando los consejos son confusos y NO individualizados.
- Si el principal enfoque se basa en una rápida pérdida de peso y no en nutrir o educar.
- Si se sustituyen los nutrientes por un batido o una pastilla.
- Los consejos son desactualizados y/o sin evidencia científica.
- Te intentan vender productos milagro que NO necesitas.
- NO es un titulado en otra formación sanitaria que tienen cursos adicionales de nutrición (máster, experto en..) y NO el grado.



# CICLO DE LAS DIETAS

---

*Figura 1: Ciclo de las dietas ejemplificado*



- Te prometen resultados rápidos en poco tiempo y sin esfuerzo.
- Cada día aparece una dieta diferente para que no pierdas la esperanza.
- No quieren darte una solución real ya que es un negocio que mueve millones al año.



# CONSECUENCIAS

---

## **GANANCIA DE PESO**

1. Ganarás peso a largo plazo ya que las dietas no te enseñan a comer, sino a pasar hambre a costa de tu salud.

## **EFFECTO REBOTE**

2. Tus señales biológicas de hambre y saciedad están alteradas. Por ello, en cuanto la dieta termine, comerás en gran cantidad.

## **DISMINUYE EL METABOLISMO**

3. Al no aportar a tu cuerpo los nutrientes necesarios, tu cuerpo aprenderá a mantenerse con lo poco que comas, bajando al mínimo la energía que necesitas.



“A menos que hayas matado a alguien para comer un alimento, no debería haber ni el más mínimo sentimiento de culpa después de comer”

*Evelyn Tribole y Elyse Resch*

---



# CONSECUENCIAS

---

## **MÚSCULO Y GRASA**

4. Cuando tu cuerpo entra en modo supervivencia debido a la restricción, el cuerpo degrada el músculo y forma nueva grasa para sobrevivir.

## **RIESGO DE TCA Y ENFERMEDADES CRÓNICAS**

5. La restricción y la prohibición te pueden llevar a la obsesión y al descontrol. Además de otras complicaciones como osteoporosis, inflamación crónica, hipertensión, etc.

## **GRELINA Y LEPTINA**

6. Leptina: Hormona de la saciedad  
Grelina: Hormona del hambre  
Tras la dieta, ambas hormonas se desregulan, por ello tenemos más hambre y nos preocupamos más por la comida.



# FORMAS OCULTAS DE HACER DIETAS

---

## CONDUCTAS QUE DAÑAN TU RELACIÓN CON LA COMIDA

- Tener alimentos prohibidos o no permitidos.
- Eliminar progresivamente grupos de alimentos.
- Tener reglas alimentarias: sobre qué, cómo y cuánto comer.
- Tener ansiedad, miedos o sentimientos de culpa a la hora de comer.
- Ignorar las señales de hambre-saciedad o de apetito.
- Sentirse superior o inferior a otros en función del cuerpo de la persona.



# PERMISO INCONDICIONAL PARA COMER

---

¿Y SI ME APETECE COMER DONUTS  
TODOS LOS DÍAS?

Quiero que hagas un pequeño ejercicio:

PIENSA Y REFLEXIONA

En el momento que dejes de prohibirte estos alimentos, **cambiarás el foco**. Tienes que preguntarte otras cosas y **bajar del pedestal** al alimento que te estás prohibiendo, en este caso he puesto de ejemplo los donuts, pero puedes sustituirlo por cualquier otro que te prohíbas ya sea una pizza, helado etc.

**Pregúntate:**

¿Te gusta realmente? ¿Cómo te sientes, cuál es tu sensación de después de comerlo? ¿Te sacia ese alimento?



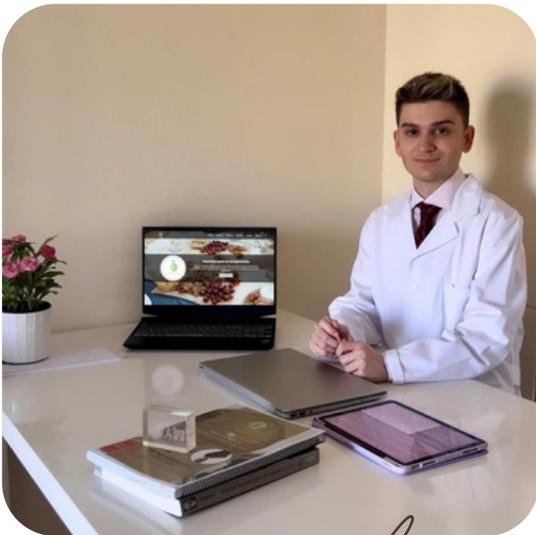
# ¡MUCHAS GRACIAS POR LLEGAR HASTA AQUÍ!

Espero que hayas disfrutado de esta mini guía, si te ha gustado puedes adquirir diferentes eBooks y herramientas nutricionales personalizadas contratando mis servicios a través de mi página web.

¡Tu opinión es muy importante para mí!

Si tienes cualquier tipo de duda, házmelo saber a través de mis redes sociales como Instagram @ac\_nutritionis.

;)



*Thank you!*

Te dejo por aquí abajo mi información de contacto.

¡Gracias!



[info@acnutritionis.com](mailto:info@acnutritionis.com)

[acnutritionis.com](http://acnutritionis.com)

## **Licencia Creative Commons - No Modificar, No Comercial (CC BY-NC-ND)**

Este trabajo está protegido por una Licencia Creative Commons que restringe su uso de la siguiente manera:

**No Modificar:** No se permite la modificación de este trabajo en ninguna circunstancia. Las personas que deseen compartirlo o distribuirlo deben hacerlo sin realizar cambios en el contenido original.

**No Comercial:** Este trabajo no puede utilizarse con fines comerciales. No está permitida su venta, alquiler o cualquier otro tipo de explotación con fines de lucro sin el consentimiento expreso del titular de los derechos de autor.

El titular de los derechos de autor permite la descarga y distribución gratuita de este trabajo con el único propósito de promover el acceso abierto a la información y el conocimiento. Sin embargo, todas las demás formas de uso, reproducción o distribución están estrictamente prohibidas y pueden estar sujetas a sanciones legales.

**Fecha de última revisión:** [21/10/2023]

Cualquier uso no autorizado de este trabajo que viole las restricciones establecidas en esta licencia está sujeto a las leyes de derechos de autor y puede dar lugar a consecuencias legales.

**Nota:** Esta licencia no afecta ni limita de ninguna manera los derechos morales del autor sobre la obra. El autor retiene todos los derechos morales sobre este trabajo.

Si tienes alguna pregunta o deseas solicitar permisos adicionales, comunícate con el titular de los derechos de autor en la siguiente dirección de correo electrónico: [info@acnutritionis.com](mailto:info@acnutritionis.com)