

Aiona Nutrición 

INFOGRAFÍAS



AGOSTO 2025



INTRODUCCIÓN

Cada mes preparo este breve dossier en PDF con las infografías que trabajamos en la comunidad. En ellos, aprenderás sobre nutrición y salud hormonal a partir de los 40. Léelo como si te lo contara una amiga profe que quiere verte brillar: sencillo, ameno y con el respaldo de la ciencia.

El objetivo es que tengas un cuaderno de estudio compacto y con fundamento científico para que puedas:

- **Reforzar** lo aprendido cuando te venga bien.
- **Planificar** tus menús con confianza y creatividad.
- **Resolver** dudas frecuentes de las que no encuentras respuestas claras en Redes Sociales.

Imprímelo entero o por páginas sueltas, compártelo con tu gine o tu entrenadora y vuelve a él siempre que necesites un recordatorio motivador.

¡Vamos a por ello!

La vuelta de verano: empieza el nuevo curso de manera sana para tu cuerpo, pero para tu mente también

ÍNDICE



01.

La culpa postverano:
Una vieja conocida

02.

Qué no hacer tras el verano:
5 razones respaldadas por evidencia real por las que las dietas estrictas no son el camino que necesitas

03.

Por dónde empezar:
5 hábitos sostenibles para volver a tu rutina con calma

01. LA CULPA POSTVERANO: UNA VIEJA CONOCIDA

*Seguro que esta frase te suena:
"Este verano me he pasado. Ahora tengo que compensar."*

Y detrás de ella, suele haber una sensación sorda de culpa. Un malestar que muchas veces no tiene que ver con lo que hemos comido, sino con cómo nos sentimos al respecto.

Toda esta culpa es clásica en mujeres y tiene muuuucha evidencia científica detrás, pero tenemos que ser compasivas con nosotras y frenarla.

Durante el verano solemos salir del piloto automático. Desconectamos del trabajo, del reloj, del "tengo que". Nuestro cerebro cambia de marcha: busca descanso, disfrute, ligereza.

Y sí, muchas veces comemos diferente. Más fuera de casa, más improvisado, con menos horarios.

Y eso es normal. Natural. Necesario.

Pero en lugar de vivirlo como parte del descanso (al igual que dormir más o dejar de contestar correos), muchas mujeres lo viven como una "pérdida de control".

¿Por qué?

Porque arrastramos una relación con la comida marcada por el juicio, por la presión, por el control constante. Y cuando ese control se relaja... aparece la culpa.

La culpa de haber comido pan. De haber tomado más vino. De no haber contado raciones de fruta o gramos de proteína.

La culpa de habernos permitido disfrutar.

El problema no es lo que hiciste este verano

Sino cómo lo estás interpretando.

No, no estás "descontrolada". Estás desconectada de una relación tranquila con la comida.

Y lo cierto es que el verano, lejos de ser un enemigo, muchas veces nos da pistas sobre lo que sí necesita tu cuerpo y tu mente:

- Te levantas con menos dolor corporal.
- Tienes mejores digestiones.
- Duermes mejor.
- Se reduce la ansiedad.
- Te ríes más.
- Comes sin remordimientos (aunque no sea "perfecto").

Nada de esto es casualidad. Cuando paras, tu cuerpo se regula. Tu sistema nervioso lo agradece. Tu digestión se relaja. Y tu mente deja de estar en alerta.



Por eso, antes de pensar en "compensar" lo que has hecho en verano, te propongo algo distinto:

Escuchar lo que ese verano te ha contado de ti.

La vuelta a la rutina no tiene que ser una penitencia.

Puede ser un reencuentro contigo. Con tus horarios. Con lo que te hace bien.

02. QUÉ NO HACER TRAS EL VERANO:

Volver de vacaciones con sensación de hinchazón, de haber “comido mal” o de no reconocerte en tu cuerpo puede ser incómodo.

*Y muchas veces, la primera respuesta que aparece es casi automática:
“Tengo que ponerme a dieta ya.”*

Pero vamos a parar un momento.

Porque lo que parece una solución rápida, muchas veces es justo lo que te aleja del bienestar que estás buscando.

5 razones respaldadas por evidencia real por las que las dietas estrictas no son el camino que necesitas



1. Porque vuelves a entrar en el ciclo de: **culpa** → **restricción** → **descontrol**

Las dietas que te prometen resultados rápidos se basan casi siempre en lo mismo: quitarte comida, contar calorías, eliminar alimentos “malos” y aplaudir la fuerza de voluntad.

Y eso, en el fondo, alimenta un ciclo que ya conoces::

- Te restringes y aguantas (unos días o semanas).
- El cuerpo reacciona con más hambre, más ansiedad, más obsesión.
- Llega el momento de “descontrol” o de hartazgo.
- Te sientes culpable otra vez... y vuelta a empezar.

El problema no es que “no puedas aguantar”. El problema es el sistema que te obliga a luchar contra ti misma.

2. Porque no educan, solo castigan

Una dieta restrictiva no te enseña a comer.

Te enseña a temer ciertos alimentos, a ignorar tus señales corporales, a comer con ansiedad o culpa.

Cuando la comida se convierte en una lista de normas rígidas, dejas de escuchar lo que tu cuerpo necesita.

Y lo que necesitamos no es comer “perfecto”, sino entender qué nos sienta bien, por qué y cómo hacerlo sostenible.

Comer bien no es lo mismo que comer poco. Y una pauta nutricional no debería doler.

3. Porque alteran tu metabolismo y tu estado de ánimo

Cuando sometes a tu cuerpo a una ingesta insuficiente durante semanas, pasan varias cosas:

- Tu metabolismo se adapta y se vuelve más “ahorrador”.
- Pierdes masa muscular si no estás haciendo ejercicio de fuerza.
- Aparecen cambios en tu ciclo menstrual, en la energía, en el humor.

Y esto no se traduce solo en menos calorías: también son menos nutrientes. Menos hierro, menos omega 3, menos fibra, menos proteína...

Menos salud.

El cansancio, la irritabilidad, los antojos constantes o la falta de concentración muchas veces no son emocionales: son síntomas de una alimentación insuficiente.

4. Porque te desconectan de tu cuerpo

Uno de los mayores peligros de las dietas rígidas es que cortan el vínculo con tus señales internas: hambre, saciedad, disfrute.

Te acostumbras a mirar una app para saber si “puedes” comer, en lugar de escuchar si tienes hambre real.

Te acostumbras a comer por obligación o por miedo, no por placer ni por autocuidado.

Y en ese proceso, pierdes confianza. En ti. En tu cuerpo. En tu criterio.

Volver a comer de forma intuitiva después de años de dietas es un proceso... pero merece la pena.

5. Porque no son sostenibles (y lo sabes)

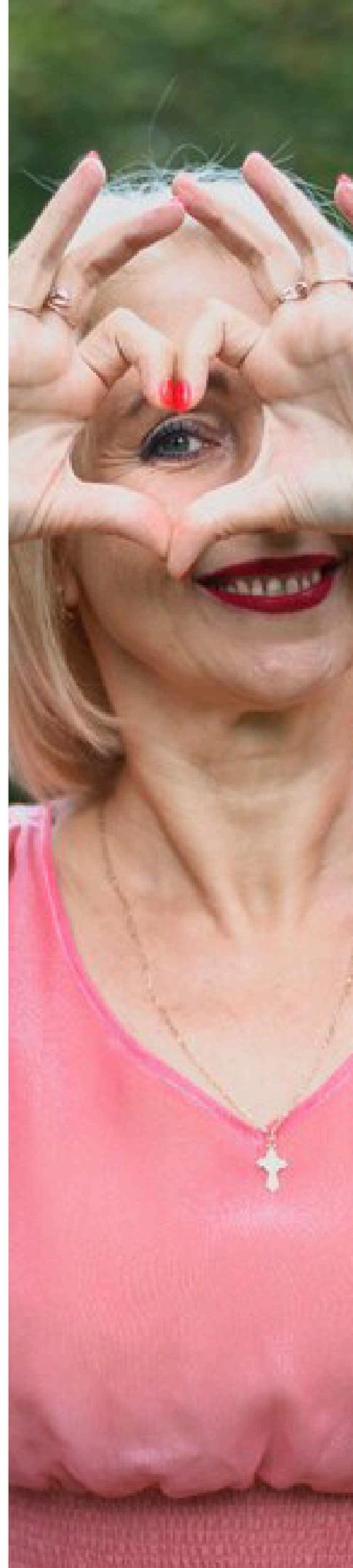
Si alguna vez te has dicho: “Después de esta dieta ya comeré bien”, ya sabes cómo acaba.

Las dietas que se aguantan solo unas semanas... no son soluciones, son parches.

Y lo más injusto es que, cuando no funcionan, la culpa recae sobre ti: “no tuviste fuerza de voluntad”.

Cuando en realidad, el error estaba en la herramienta.

Lo que sí funciona es construir hábitos sostenibles, con comida de verdad, con flexibilidad, con estructura pero sin castigo.



03. POR DÓNDE EMPEZAR:

Después del verano no necesitas compensar.

Necesitas reconectar.

Volver a cuidarte no significa pasar de 0 a 100 ni entrar en una lista infinita de "tengo que". Significa volver a ti. A tus horarios. A tus alimentos de siempre. A tu bienestar.

Y eso no se logra en dos días... pero empieza con pequeñas decisiones.

Aquí te comparto 5 cambios que sí funcionan. No porque sean mágicos, sino porque tienen sentido para tu cuerpo y para tu vida real:

5 HÁBITOS SOSTENIBLES PARA VOLVER A TU RUTINA CON CALMA

1. Vuelve al movimiento. Poco a poco

Tu cuerpo lleva semanas fuera de la rutina. No necesita que te apuntes al gimnasio 5 días por semana de golpe, ni que te castigues con entrenamientos que no disfrutas.

Lo que sí necesita es que te muevas. Que recuperes el hábito con cariño:

- Camina más (aunque sean 15 minutos diarios).
- Recupera clases o deportes que te gusten, no que te agobien.
- Vuelve al ejercicio de fuerza de forma progresiva: es tu aliado hormonal.

El movimiento es salud... pero también es placer, energía y presencia.



2. Empieza a meter verduras otra vez en cada comida

En vacaciones solemos comer menos verduras: más fuera de casa, más improvisado. Es normal. No pasa nada.

Pero en la vuelta a casa, tu cuerpo lo agradece: digestión más ligera, más saciedad, mejor tránsito intestinal, más microbiota feliz.

¿Cómo empezar?

- Añade una verdura distinta en cada comida (aunque sea un puñado pequeño).
- No pienses solo en ensaladas: usa cremas, salteados, verduras al horno, conservas de calidad.
- Recupera combinaciones que te gusten y sientan bien.

Más verduras, más variedad... y más color en tus platos.



3. Reencuéntrate con las legumbres y el pescado graso

Dos fuentes de proteína clave para tu salud hormonal en esta etapa. Las legumbres no solo aportan fibra y saciedad, también alimentan tu microbiota. Y el pescado azul te da ese extra de omega 3 que tanto necesita tu cuerpo postverano.

Empieza por aquí:

- Un par de comidas a la semana con lentejas, garbanzos, alubias o edamame.
- Recupera recetas frescas como hummus, ensaladas templadas o guisos suaves.
- Intenta que al menos 2 veces por semana haya salmón, sardina o caballa en tu menú.

Cuida tu intestino, tus hormonas... y tu energía.



4. Recupera horarios que te den estructura



- Comer a horas regulares mejora tu digestión, tu apetito, tu descanso.
- Dormir más o menos a la misma hora ayuda a regular tus ritmos hormonales.
- Tener momentos fijos para ti (ejercicio, paseo, comida tranquila) da orden mental.

Tu cuerpo necesita la regularidad. Dale estructura sin rigidez.

5. Cuida lo emocional igual que lo físico

La vuelta a la rutina también es una vuelta emocional. El cambio de ritmo, la presión por rendir, el cansancio de septiembre... todo eso impacta en tu relación con la comida, el descanso y tu bienestar.

Te propongo:

- Dedicarte 10 minutos al día a algo que no sea productivo: leer, pintar, tomar el sol, simplemente parar.
- Revisar cómo te hablas cuando no llegas a todo: ¿estás siendo tu aliada o tu juez?
- Compartir cómo te sientes con alguien que te escuche (no que te corrija).

No hay salud física sin salud emocional. Y ambas se cuidan con lo mismo: **respeto, escucha y práctica.**



Reserva tu primera cita 100 % gratuita en Aiona Nutrición

[Pulsa aquí](#)

