GUÍA PRÁCTICA

5 formas de evitar *picos de glucosa sin dieta*

Estrategias simples para tener más energía, menos antojos y un metabolismo más estable.

Dra. Michelle Rodríguez

Médico Nutrióloga Clínica

Especialista en medicina metabólica de precisión, obesidad e inflamación

@dra.michellerodriguez

¿ES PARA TI?

Si te pasa esto, *esta guía es para ti*

- ✓ Comes "bien" pero te da sueño.
- ✓ Tienes antojos sin razón.
- ✓ Te sientes inflamado(a).
- ✓ Tu energía sube y baja durante el día.

No es falta de voluntad.
Es desregulación de la glucosa.

No se trata de comer menos, sino de comer con estrategia para evitar picos constantes que alteran tu metabolismo, hormonas y energía. Y la buena noticia: puedes empezar hoy, sin dieta extrema.

LAS 5 ESTRATEGIAS

Cómo *hacerlo*

1 No empieces el día solo con carbohidratos

Si desayunas solo pan, fruta o jugo, la glucosa sube rápido, luego cae y aparecen el hambre y los antojos.

Haz esto:

- ✓ Agrega **proteína y grasa** desde la primera comida.
- ✓ Ejemplos: yogurt griego + nueces + scoop de colágeno · huevos + aguacate · proteína + fruta (nunca fruta sola).

2 El orden en que comes importa

No es solo qué comes, sino cómo lo comes. Mejor orden: **fibra → proteína → carbohidratos**.

- Enlentece la absorción de glucosa.
- Reduce los picos.
- Mejora la saciedad.

No tienes que cambiar el plato, solo el orden.

3 Nunca carbohidratos solos

Los carbohidratos no son el problema: el problema es comerlos sin compañía (fruta sola, galletas solas, pan solo).

Haz esto:

- ✓ Acompáñalos siempre con **proteína o grasa**.
- ✓ Ejemplos: fruta + frutos secos o su mantequilla · pan + proteína · arroz + proteína + grasa (moro + carne + aguacate).

4 Come con horarios más estructurados

Picotear todo el día mantiene la glucosa elevada. Más comidas no siempre es mejor.

Objetivo: 3 comidas completas, menos picoteo y más estabilidad metabólica.

- ✓ Mejora la energía.
- ✓ Reduce los antojos.
- ✓ Calma el sistema nervioso.

5 No todos los cuerpos reaccionan igual

Lo que a otros les regula, a ti puede inflamarte. La misma comida puede subir la glucosa en una persona y ser neutra en otra.

Por eso en medicina funcional no trabajamos con reglas universales, sino con tu **historia clínica**, tus **síntomas** y tu **contexto hormonal y metabólico**.
Aquí es donde un plan personalizado hace la diferencia.

SI TE SENTISTE IDENTIFICADO(A)

No es *casualidad*

Los picos de glucosa sostenidos pueden estar relacionados con:

- Resistencia a la insulina
- Dificultad para bajar de peso
- Inflamación
- Fatiga crónica
- Mala distribución de macronutrientes
- Alteraciones hormonales

Esto no se soluciona con fuerza de voluntad. Se soluciona con estrategia.

AGENDA TU CONSULTA

Si quieres entender qué está pasando en **tu** cuerpo y aprender a regularlo de forma personalizada.
Trabajamos desde la raíz, no desde la restricción.

WhatsApp del consultorio
0979411901

Guía educativa: no sustituye la consulta médica.