



GUÍA DE BIENESTAR INTEGRAL

# Nutrir es más que comer

Una guía para entender qué hace realmente un nutricionista y cómo la nutrición puede transformar tu bienestar desde adentro

## CAPÍTULO 1

"La nutrición  
no empieza en  
el plato,  
empieza en ti."

Cuando pensamos en nutrición, solemos imaginar dietas, prohibiciones o planes estrictos que prometen cambios inmediatos. Pero la verdadera nutrición es todo lo contrario: es conocimiento, acompañamiento y construcción.

@nutritionays nace de esa necesidad de devolverle humanidad y ciencia a una disciplina que, más que decirnos qué comer, nos enseña a entender por qué y cómo lo hacemos.

Mi propósito como nutricionista no es transformar tu cuerpo en pocas semanas, sino acompañarte a reconciliarte con tu alimentación, a

comprender tus señales  
internas, tus contextos, tus  
emociones y tus tiempos.

La nutrición no es magia.

No promete milagros ni  
resultados instantáneos.

Es un proceso gradual de  
aprendizaje y consciencia,  
donde cada paso cuenta.

Este ebook es una invitación  
a ver la nutrición desde un  
lugar más humano: como  
una herramienta para  
conocerte, cuidarte y  
construir hábitos que  
perduren.

## CAPÍTULO 2

# Adiós a la visión fragmentada y restrictiva

Durante años se ha reducido la nutrición a una serie de instrucciones o menús genéricos.

“Come esto, evita aquello, cuenta calorías, elimina grupos de alimentos.”

Esa visión fragmentada ha distorsionado el verdadero sentido de la nutrición.

La nutrición y dietética es una ciencia que estudia cómo los alimentos impactan en tu organismo, pero también una disciplina humana que considera tus emociones, tu entorno, tu historia y tu cultura.

El nutricionista no es un policía alimentario ni un

generador de planes restrictivos.

Es un profesional sanitario que te acompaña a entender tu cuerpo, mejorar tu salud y construir autonomía frente a la comida.

En palabras simples, la nutrición no es hacer dieta, es aprender a vivir mejor.

## CAPÍTULO 3

### Tu dieta es tu día a día, no un castigo temporal

Cuando escuchamos la palabra "dieta", casi de inmediato pensamos en restricciones, hambre, ensaladas sin sabor y alimentos "permitidos" o "prohibidos".

Pero en realidad, la dieta no es eso.

Tu dieta es todo lo que comes en un día, desde tu desayuno hasta el último bocado antes de dormir. Es el conjunto de decisiones, gustos, costumbres y emociones que componen tu manera de alimentarte.

Dieta no significa "comer menos".

Dieta significa “alimentarse de una forma determinada”.

Y esa forma no tiene que ser aburrida, ni monótona, ni castigo.

Tu dieta puede incluir todos los grupos de alimentos, adaptados a tus necesidades, horarios, cultura y contexto.

No existen alimentos buenos o malos.

La clave está en el equilibrio: en aprender a disfrutar sin culpa y comer con consciencia.

Porque la mejor dieta es la que puedes sostener sin sufrirla.

## CAPÍTULO 4



## No vienes a recibir un menú; vienes a ser escuchado

Cuando llegas a una consulta de nutrición, no vienes a recibir un menú; vienes a ser escuchado.

La primera consulta no empieza con “qué comes”, sino con “quién eres”.

Tu historia clínica, tus horarios, tu entorno laboral, tu descanso, tu nivel de estrés, tus emociones, tus creencias y tus hábitos: todo forma parte de tu alimentación.

El proceso que seguimos en consulta es integral y se adapta a ti:

Evaluación clínica y alimentaria completa,  
Escucha activa, Definición de



objetivos sostenibles y  
Acompañamiento continuo.

La consulta nutricional no  
busca imponer; busca guiarte  
con respeto, empatía y  
claridad.

Tu alimentación es parte de  
tu historia, y por eso, no  
puede copiarse de nadie  
más.

## CAPÍTULO 5



### Los tres pilares de @nutritionsays

Comer no es solo nutrirse: también es sentir, compartir, disfrutar, conectar.

Por eso, en @nutritionsays trabajamos tres pilares fundamentales:


*1. La saciedad: La saciedad no es llenarse, es sentirse satisfecho. Es el punto donde tu cuerpo te dice "es suficiente", sin culpa ni exceso. Aprender a reconocer la saciedad es un ejercicio de conexión interna.*

*2. El equilibrio: El equilibrio no es comer perfecto. Es mantener una relación coherente con la comida, donde hay espacio para lo nutritivo*

*y también para lo disfrutable.*

*3. La personalización: No existe una sola forma correcta de alimentarse. Cada persona tiene necesidades, gustos, tiempos y contextos distintos. Un plan efectivo es aquel que se ajusta a tu vida real, no el que te exige cambiarla por completo.*

## CAPÍTULO 6



## Tu cuerpo fue hecho para vivir, no para castigarse

“El ejercicio no es el castigo por lo que comiste, es el regalo que le haces a tu cuerpo por lo que puede hacer.”

Durante mucho tiempo, el ejercicio se asoció a compensar excesos o buscar un cuerpo ideal. Pero el movimiento va mucho más allá.

Moverte es vivir en acción, es permitirle a tu cuerpo hacer aquello para lo que fue diseñado.

El ejercicio no tiene que ser extremo ni doloroso. La clave está en encontrar el movimiento que disfrutes: caminar, bailar, nadar, subir

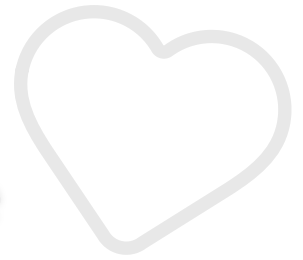
escaleras, pasear a tu mascota.

Todo suma. Eso también es actividad física cotidiana (NEAT).

Moverse es una forma de agradecerle a tu cuerpo todo lo que hace por ti cada día.

El bienestar no se trata solo de comer bien, sino de vivir activamente, descansar, sentirte fuerte y disfrutar el proceso.

## CAPÍTULO 7



# Nutrirte empieza cuando decides escucharte

La nutrición no debería generar miedo, culpa ni frustración.

Debería generar comprensión, calma y autonomía.

Nutrirte no es comer perfecto, es conocerte mejor.

Es construir un estilo de vida donde la comida deje de ser un enemigo o una obsesión, y vuelva a ser lo que siempre fue: una forma de cuidarte.

@nutritionsays existe para recordarte que no necesitas una dieta para cambiar tu vida. Necesitas información clara y un espacio seguro.

"La nutrición no es magia. Es conocimiento, acompañamiento y construcción de hábitos que perduran."

Te invito a seguir aprendiendo, a reconectarte con tu bienestar y a hacer de tu proceso nutricional un camino de autoconocimiento.

Porque nutrirte empieza cuando decides escucharte.

## CAPÍTULO 8

## Este es solo el comienzo

Gracias por llegar hasta aquí. Espero que estas páginas te hayan servido para ver la nutrición con otros ojos.

Recuerda que cada paso cuenta y que tu bienestar es un proyecto a largo plazo.

Si quieres seguir aprendiendo, te espero en mis redes sociales y en consulta.





# Hola, soy Arianna.

Nutricionista apasionada por enseñar a comer con conciencia. Mi misión es empoderarte para que tomes el control de tu salud a través del conocimiento real, sin culpas y con mucha ciencia.