

NUTRICIÓN APLICADA A LA VIDA REAL

Principios simples para una salud sostenible



Salud simple. Sostenible. Real.

“

“Cuidar tu salud no debería ser complicado.

Debería ser sostenible.

*Tan real y alcanzable que puedas elegirlo
una y otra vez por el resto de tu
vida.*

Azaliht Romero

Licenciado en Nutrición

nutricionsindietas.com

Agradecimientos

Detrás de cada proyecto importante siempre hay más personas de las que se pueda uno imaginar. Ningún camino se recorre completamente solo, y este libro no es la excepción.

Quiero comenzar agradeciendo profundamente a mi madre, que sigue viviendo en muchas de las cosas que soy hoy. En los valores que me enseñó, en la forma en que entiendo la vida y en el respeto por el trabajo y el esfuerzo que sembró en mí. Su amor, su ejemplo y sus enseñanzas continúan acompañándome en cada paso que doy. De alguna manera, todo lo bueno que intento hacer también lleva una parte de ella.

A mi padre, que muy a su manera me educó, me amó y me dio lo mejor que pudo para hacer de mis hermanos y de mí mejores personas. Forjó en mí un hombre de carácter, alguien que afronta la vida con la frente en alto.

A mis hermanos, quienes han estado presentes a lo largo de mi vida, acompañándome en diferentes etapas y apoyándome incluso cuando el camino no siempre ha sido claro. Su presencia, su confianza y su apoyo son una base silenciosa, pero muy importante en todo lo que he construido.

Gracias por su paciencia, por sus palabras de ánimo y por recordarme, en diferentes momentos que vale la pena seguir adelante.

A veces el trabajo de escribir se vive en soledad. Son horas de reflexión, de ideas que van y vienen, de momentos en los que uno se pregunta si realmente vale la pena seguir adelante. En esos momentos, saber que existen personas que creen en ti y que desean verte crecer hace toda la diferencia.

A mi familia: gracias por el apoyo, la paciencia y la confianza que han mostrado en diferentes momentos de mi vida. Saber que existen personas que desean verte avanzar hace que cualquier camino sea más fácil.

Gran parte de los valores que hoy forman parte de mi vida nacieron dentro de mi familia. De alguna manera, este libro también es resultado de ese entorno que me permitió crecer, aprender y seguir adelante.

También quiero agradecer a todas las personas que, a lo largo de los años, han confiado en mí en consulta. Cada historia, cada conversación y cada proceso compartido han sido parte de mi aprendizaje. Este libro también existe gracias a esas experiencias reales que me han permitido entender mejor cómo viven las personas su relación con la comida y su salud.

He aprendido que mejorar la salud no se trata solo de información, sino también de acompañamiento, comprensión y paciencia. Cada persona que ha decidido trabajar en su bienestar me ha enseñado algo valioso, y muchas de esas enseñanzas viven en estas páginas.

Finalmente, gracias a ti, que estás leyendo este libro. Elegir dedicar tiempo a tu salud es una de las decisiones más importantes que puedes tomar. Espero que estas páginas te acompañen, te ayuden a reflexionar y te recuerden que el cambio real es posible cuando se construye con calma, con constancia y con sentido.

Sobre el autor

Azaliht Romero es Licenciado en Nutrición y apasionado por la educación en salud basada en hábitos reales y sostenibles. Su trabajo se centra en ayudar a las personas a mejorar su salud sin recurrir a soluciones extremas, reglas imposibles o promesas irreales.

A lo largo de su formación académica y experiencia profesional, ha aprendido que el verdadero cambio no ocurre cuando se complica el proceso, sino cuando se vuelve aplicable a la vida diaria.

Su enfoque se resume en una idea clara que guía su práctica y su mensaje:

“Cuidar tu salud no debería ser complicado, debería ser sostenible, tan real y alcanzable que puedas elegirlo una y otra vez por el resto de tu vida.”

A través de la consulta, la escritura y la educación, Azaliht busca acompañar a las personas a recuperar energía, claridad y coherencia, construyendo una relación más consciente y duradera con su salud.



Índice

Prólogo

Capítulo 1. El punto de partida: reconocer dónde estás

- 1.1 El punto en el que te encuentras hoy
- 1.2 Saber no es lo mismo que hacer
- 1.3 La salud lo es todo
- 1.4 Decisiones pequeñas, consecuencias grandes
- 1.5 Este libro como punto de partida

Capítulo 2. La falsa idea del cambio radical

- 2.1 Por qué queremos cambiarlo todo de golpe
- 2.2 La motivación que nace de la desesperación
- 2.3 El cuerpo no responde bien a los extremos
- 2.4 La mente bajo presión constante
- 2.5 El valor del cambio gradual y consciente

Capítulo 3. Alimentación: volver a lo básico

- 3.1 La confusión actual alrededor de la alimentación
- 3.2 Comer bien no es comer perfecto
- 3.3 El papel de los nutrientes en el cuerpo
- 3.4 Organización: el hábito que más impacto tiene
- 3.5 Priorizar alimentos reales
- 3.6 La constancia como base de una alimentación sostenible

Capítulo 4. El movimiento como parte de la vida

- 4.1 El cuerpo fue diseñado para moverse
- 4.2 Más allá del concepto tradicional de ejercicio
- 4.3 El movimiento cotidiano también cuenta
- 4.4 Recuperar la confianza en tu cuerpo
- 4.5 Moverte como acto de autocuidado

Capítulo 5. Energía, descanso y coherencia

- 5.1 El descanso como pilar olvidado
- 5.2 Dormir mal cambia tu relación con la comida
- 5.3 Cansancio, estrés y desconexión corporal
- 5.4 Respetar límites también es salud
- 5.5 Coherencia entre lo que piensas y lo que haces

Capítulo 6. El verdadero objetivo

- 6.1 Más allá del peso y la apariencia
- 6.2 Recuperar energía y claridad mental
- 6.3 La salud como base de tu vida
- 6.4 Construir una vida que se sienta bien
- 6.5 Una decisión a la vez

Epílogo

Nota final del autor

Nota legal / Descargo de responsabilidad

Prólogo

Mi nombre es **Azaliht Romero** y soy **Licenciado en Nutrición**. Decidí escribir este pequeño libro no como una figura perfecta ni como alguien que lo sabe todo, sino como un profesional que ha visto de cerca, una y otra vez, cómo las personas sufren innecesariamente por su salud.

A lo largo de mi formación académica y, sobre todo, de mi práctica profesional, he trabajado con personas de todas las edades, contextos y condiciones. Personas que saben qué hacer, pero no saben por dónde empezar. Personas cansadas, frustradas, con miedo a seguir intentándolo y fallar nuevamente.

He visto pacientes llegar a consulta después de haber probado dietas extremas, productos milagro, retos virales y recomendaciones contradictorias de redes sociales. La mayoría no falla por falta de disciplina, falla por exceso de confusión.

Como nutriólogo, entendí algo muy claro: la información no cambia vidas, las decisiones sí. Y esas decisiones deben ser simples, realistas y sostenibles. No sirve de nada un plan perfecto si no se puede mantener en la vida real.

Este libro nace de esa necesidad. De explicar la salud de forma sencilla, sin atajos, sin promesas irreales y sin adornos innecesarios. Aquí no vas a encontrar dietas milagro ni soluciones mágicas, sino principios claros que funcionan cuando se aplican con constancia.

Mi intención no es que hagas todo perfecto, sino que hagas algo mejor que ayer. Si logras eso, los resultados llegaran por si solos.

Capítulo 1

1.1 El punto en el que te encuentras hoy

Detente un momento. Antes de pensar en lo que deberías cambiar, en lo que falta o en lo que “has hecho mal”, es importante reconocer dónde estás hoy. No desde el juicio, sino desde la honestidad. Llegar a este punto —abrir este libro, leer estas líneas— no es casualidad. Es una señal de que algo dentro de ti sabe que hay algo mejor.

Muchas personas viven en automático: se levantan cansadas, cumplen con lo necesario, llegan al final del día sin energía y repiten el ciclo sin preguntarse cómo se sienten realmente. El cuerpo habla todos los días, pero solemos ignorarlo hasta que el malestar se vuelve imposible de pasar por alto. Cansancio constante, inflamación, dolores frecuentes, falta de motivación o apatía no son normales, aunque en la sociedad sean normalizados.

Este libro comienza aquí, en ese punto incómodo pero poderoso: aceptar cómo te sientes hoy sin disfrazarlo. Porque solo cuando reconoces tu punto de partida puedes decidir conscientemente hacia dónde quieres ir.

1.2 Saber no es lo mismo que hacer

Si estás leyendo esto, probablemente ya sabes mucho más de lo que crees. Sabes que deberías comer y que no,

también sabes que moverte es importante, que dormir poco cobra factura. El problema nunca ha sido el conocimiento. El verdadero conflicto aparece cuando ese conocimiento no se convierte en acción.

Como Licenciado en Nutrición, me he encontrado en consulta con personas brillantes, informadas y capaces que aun así se sienten atrapadas. Personas que se culpan por “no tener fuerza de voluntad”, cuando en realidad lo que les falta no es disciplina, sino un enfoque humano y realista.

Saber no cambia la vida. El conocimiento sin acción es mero conocimiento, inerte, que no rinde frutos. Aplicar, aunque sea de forma imperfecta, ese conocimiento sí. Este libro no existe para enseñarte cosas nuevas todo el tiempo, sino para ayudarte a usar lo que ya sabes de una manera que sí funcione en tu vida.

1.3 La salud lo es todo

La salud no es un accesorio ni algo que se pueda posponer indefinidamente. Es la base silenciosa que sostiene todo tu entorno. Cuando tu salud está bien, casi no la notas. Pero cuando empieza a fallar, todo se vuelve más difícil.

Al paso de los años he tenido la fortuna de ver personas con grandes proyectos, sueños claros y motivación genuina que no logran avanzar porque su cuerpo no se los permite. No porque no quieran, sino porque están

cansadas, inflamadas, sin energía. La salud condiciona cómo piensas, cómo trabajas, cómo te relacionas y cómo disfrutas tu vida.

Decir que la salud lo es todo no es exagerar; es reconocer una verdad absoluta e incómoda. Cuidarla no es egoísmo, es responsabilidad.

Si no tienes salud es difícil disfrutar de la vida y de todas esas cosas que te dan felicidad.

1.4 Decisiones pequeñas, consecuencias grandes

Podrías pensar que cambiar tu vida requiere decisiones drásticas. La realidad es que la transformación casi siempre ocurre de manera silenciosa. Una comida a la vez. Un día a la vez. Una decisión aparentemente insignificante que se repite.

Lo que comes hoy importa. Cómo te mueves hoy importa. Cómo descansas hoy importa. No por lo que ocurre en un solo día, sino por lo que se acumula con el tiempo. El cuerpo recuerda. Se adapta. Responde a lo que haces de forma constante.

No subestimes el poder de lo pequeño. Muchas de las grandes transformaciones que he visto comenzaron con ajustes mínimos, pero sostenidos. Ahí es donde vive el verdadero cambio.

1.5 Este libro como punto de partida

Este libro no es una solución mágica ni un manual de perfección. Es un punto de partida. Una pausa consciente para replantearse la relación que tienes con tu cuerpo y con tu salud.

No necesitas hacerlo todo bien. No necesitas hacerlo rápido. Necesitas hacerlo real. Si este libro logra que tomes una sola decisión mejor que ayer, ya está cumpliendo su propósito. Lo demás llegará con el tiempo.

Aquí no se trata de exigirte más, sino de tomar mejores decisiones. De dejar de pelear con tu cuerpo y empezar a trabajar con él.

Ejercicio de reflexión

- ¿Qué te hizo llegar aquí en este momento de tu vida?
- ¿Qué señales de tu cuerpo has estado ignorando?
- ¿Qué intentos pasados te dejaron más cansancio que resultados?
- Si nada cambiara, ¿cómo crees que te sentirías dentro de cinco años?
- ¿Qué pequeña decisión podrías tomar hoy como acto de respeto hacia tu salud?

Capítulo 2

La falsa idea del cambio radical

2.1 Por qué queremos cambiarlo todo de golpe

Cuando una persona decide mejorar su salud, rara vez lo hace desde la calma. Casi siempre la decisión nace desde el cansancio y la frustración de no sentirse bien. Ese estado emocional empuja a querer cambiarlo todo de inmediato: la alimentación, el cuerpo, la rutina, los horarios y hasta la identidad.

Cambiarlo todo de golpe parece lógico. Si lo que hago está mal, entonces debo hacerlo completamente distinto. El problema es que este razonamiento no toma en cuenta cómo funcionan el cuerpo ni la mente. El deseo de transformación inmediata suele ser una reacción emocional, no una estrategia pensada y sostenible.

Las personas no quieren bajar de peso; quieren dejar de sentirse mal lo antes posible. Y esa urgencia es comprensible, pero también peligrosa cuando se convierte en presión constante.

2.2 La motivación que nace de la desesperación

La motivación inicial suele ser intensa. Hay energía, determinación y una sensación de “ahora sí”. Sin embargo, cuando la motivación nace únicamente de la desesperación, tiene fecha de caducidad. No porque la persona sea débil, sino porque está sosteniendo el cambio desde el agotamiento emocional.

He visto de cerca cómo esta motivación se transforma rápidamente en autoexigencia. Cada comida se evalúa, cada día se juzga y cualquier error se vive como un fracaso completo. Bajo ese escenario, el proceso deja de ser un camino de mejora y se convierte en una carga.

La salud no se construye desde el castigo. Se construye desde el cuidado. Y cuidar implica entender que el cambio real necesita calma, no prisa.

2.3 El cuerpo no responde bien a los extremos

Desde el punto de vista fisiológico, los cambios radicales activan mecanismos de defensa. Cuando el cuerpo percibe restricción excesiva, estrés constante o exigencia desmedida, responde intentando protegerse. Disminuye el gasto energético, aumenta el apetito y genera mayor atracción por alimentos densos en energía.

Esto no es falta de disciplina ni “poca fuerza de voluntad”. Es biología. El cuerpo está diseñado para sobrevivir, y

hará todo lo que sea necesario para cumplir con ello, pero no para adaptarse a regímenes extenuantes que no tienen sentido.

Reducir drásticamente los hidratos de carbono, eliminar grupos completos de alimentos o imponer rutinas físicas intensas sin adaptación previa suele generar cansancio, irritabilidad y abandono. El cuerpo siempre termina pasando factura cuando se le exige más de lo que puede sostener.

2.4 La mente bajo presión constante

La mente tampoco responde bien a los extremos. Vivir bajo reglas rígidas genera tensión constante. Se pierde la flexibilidad, aparece el miedo a equivocarse y se desarrolla una relación poco sana con la comida y con el propio cuerpo.

Muchas personas no abandonan los cambios porque no puedan, sino porque están agotadas de intentar lo “perfecto”. Cuando todo se vive en términos de todo o nada, cualquier error se convierte en excusa para abandonar.

La presión no construye hábitos; los rompe. La claridad, en cambio, permite avanzar sin culpa y con mayor consciencia.

2.5 El valor del cambio gradual y consciente

El cambio que realmente transforma no es espectacular, es constante. No ocurre de un día para otro, pero ocurre. Una decisión pequeña, repetida suficientes veces, termina convirtiéndose en un hábito. Y un hábito sostenido termina cambiando la vida.

Mejorar horarios, ajustar porciones, moverte un poco más, dormir un poco mejor. Ninguna de estas acciones parece impresionante por sí sola, pero juntas tienen un impacto profundo.

Cambiar de forma gradual no significa conformarse, significa construir sobre bases reales y solidas. Significa respetar el ritmo del cuerpo, de la mente y de la vida cotidiana.

No necesitas hacerlo todo bien desde hoy. Necesitas dejar de hacer lo que claramente te está alejando de la vida que quieres. Menos presión, más dirección. Menos extremos, más coherencia.

El cambio radical promete rapidez. El cambio consciente ofrece permanencia. Y cuando se trata de salud, eso lo es todo.

Ejercicio de reflexión

- ¿Desde qué emoción sueles intentar cambiar tus hábitos?
- ¿Qué cambios extremos has intentado y cuánto tiempo lograste sostenerlos?
- ¿Qué te genera más estrés: hacerlo perfecto o hacerlo constante?
- ¿Qué cambio pequeño podrías empezar hoy sin sentirte abrumado?

Capítulo 3

Alimentación: volver a lo básico

3.1 La confusión actual alrededor de la alimentación

La alimentación se ha convertido en uno de los temas más saturados de información en la actualidad. Nunca antes había existido tanto contenido sobre qué comer, qué evitar, qué combinar y qué eliminar. Y, sin embargo, nunca había existido tanta confusión y tantos problemas de salud.

Esta sobrecarga de mensajes termina alejando a las personas de lo más importante: escuchar a su propio cuerpo. Reglas contradictorias, modas nutricionales y discursos extremos han provocado miedo a comer, culpa después de hacerlo y una constante sensación de estar fallando.

El problema no es la comida. El problema es el ruido que se ocasiona cuando se habla de ella. Cuando todo parece prohibido o peligroso, la relación con la alimentación se vuelve tensa. Volver a lo básico implica quitar capas de complejidad innecesaria y recuperar la claridad.

El cuerpo no necesita tendencias de dietas extremas; necesita nutrimentos, energía y constancia y eso es muy fácil de conseguir.

3.2 Comer bien no es comer perfecto

Otro de los errores más comunes es creer que comer bien significa hacerlo impecable. Seguir reglas estrictas, evitar alimentos de manera absoluta o vivir evaluando cada elección que termina convirtiendo la alimentación en una fuente de estrés.

La perfección no construye salud; la constancia sí. Comer lo mejor que puedas la mayor parte del tiempo es mucho más efectivo que comer “al pie de la letra” durante periodos cortos.

Una alimentación saludable debe adaptarse a la vida real: trabajo, familia, compromisos sociales y días complicados. Si una forma de comer no puede sostenerse en ese contexto, tarde o temprano se rompe.

Comer saludable no es controlarlo todo, es entender lo suficiente para tomar mejores decisiones sin culpa.

3.3 El papel de los nutrimentos en el cuerpo

Cada alimento aporta nutrimentos con funciones específicas y necesarias. Cuando se eliminan sin criterio, el cuerpo lo manifiesta a través de cansancio, bajo rendimiento, cambios en el apetito o alteraciones en el estado de ánimo.

Los **hidratos de carbono** son la principal fuente de energía del cuerpo y del cerebro. Reducirlos de forma drástica suele provocar fatiga, irritabilidad y dificultad para concentrarse. El objetivo no es evitarlos, sino elegir fuentes de mejor calidad y ajustar las porciones según las necesidades individuales.

Los **lípidos** cumplen funciones esenciales: participan en la producción hormonal, en la absorción de vitaminas y en la protección celular. Demonizarlos genera más problemas que soluciones. La clave está en la calidad y en la cantidad.

Las **proteínas** son fundamentales para el mantenimiento y la reparación de tejidos. Sin embargo, centrar toda la alimentación únicamente en ellas suele desplazar otros nutrientes igualmente importantes.

La salud no se construye priorizando un solo nutriente, sino entendiendo el conjunto.

3.4 Organización: el hábito que más impacto tiene

Uno de los factores que más influye en la alimentación diaria no es el conocimiento, sino la organización. Horarios irregulares, largos periodos sin comer y decisiones improvisadas suelen llevar a elecciones poco favorables.

Pequeños ajustes en los tiempos de comida generan grandes cambios: menos ansiedad, mejor control del apetito y mayor claridad al elegir alimentos. Cuando el cuerpo recibe energía de forma regular, deja de entrar en modo de urgencia.

La organización no tiene que ser perfecta. Basta con crear una estructura básica que facilite decisiones más conscientes.

3.5 Priorizar alimentos reales

Volver a lo básico significa dar prioridad a alimentos reales: aquellos que se reconocen fácilmente y aportan nutrientes de calidad. Frutas, vegetales, alimentos de origen animal, leguminosas, etc., bien seleccionados y preparaciones simples deberían formar la base de la alimentación.

Esto no implica eliminar por completo los alimentos industrializados, sino entender su lugar. Cuando estos productos se convierten en la base diaria, el cuerpo recibe mucha energía, pero pocos nutrientes.

Elegir alimentos reales la mayor parte del tiempo mejora la digestión, la saciedad y la relación con la comida.

3.6 La constancia como base de una alimentación sostenible

La constancia es un factor importante para lograr cambios reales. Comer bien un día no transforma la salud, pero repetir buenas decisiones de forma regular sí lo hace.

Una alimentación sostenible es aquella que puedes mantener incluso en días difíciles. No debe aislarte ni generarte culpa. La diferencia no está en lo que haces ocasionalmente, sino en lo que haces la mayor parte del tiempo. Principalmente cuando nadie te ve.

Volver a lo básico no es retroceder; es avanzar con claridad. Cuando simplificas la alimentación, reduces el estrés y permites que los resultados lleguen de forma natural.

Ejercicio de reflexión

- ¿Qué mensajes sobre la alimentación han influido en tu relación con la comida?
- ¿Qué tan organizada es actualmente tu alimentación diaria?
- ¿Qué alimentos has evitado por miedo o desinformación?
- ¿Qué cambio sencillo podrías sostener a largo plazo?
- ¿Qué comes cuando nadie te ve?

Capítulo 4

El movimiento como parte de la vida

4.1 El cuerpo fue diseñado para moverse, no para permanecer inmóvil

El cuerpo humano no fue creado para pasar la mayor parte del día sentado, inmóvil y desconectado de sí mismo. Fue diseñado para moverse de manera constante, variada y natural. Caminar, agacharse, cargar, estirarse, cambiar de postura. El movimiento no era una actividad separada de la vida; era parte de ella.

Con el paso del tiempo, y especialmente en los últimos años, el sedentarismo se ha normalizado. Jornadas largas frente a una pantalla, traslados prolongados en vehículo y hábitos que reducen al mínimo el uso del cuerpo han creado una desconexión profunda entre lo que somos biológicamente y cómo vivimos.

El cuerpo se adapta a lo que se le da. Si se le da movimiento, se fortalece. Si se le da inmovilidad, se debilita. No como castigo, sino como respuesta natural. El movimiento no es opcional; es una necesidad básica para que el cuerpo funcione adecuadamente.

4.2 Más allá del concepto tradicional de “hacer ejercicio”

Durante años se ha reducido el movimiento a una sola idea: hacer ejercicio. Ir al gimnasio, seguir rutinas estructuradas, entrenar con intensidad. Esta visión limitada ha alejado a muchas personas de la actividad física, haciéndoles creer que, si no pueden cumplir con ese modelo, entonces no vale la pena intentarlo.

Las personas no odian moverse; odian la presión asociada al ejercicio. La obligación, la comparación y la exigencia excesiva convierten algo natural en una carga.

Moverte no significa entrenar como atleta. Significa usar tu cuerpo con mayor frecuencia. Significa entender que cualquier forma de movimiento cuenta cuando se hace de manera constante y con intención.

4.3 El movimiento cotidiano también cuenta (y mucho)

Caminar más, levantarte con mayor frecuencia, usar escaleras, cargar tus propias cosas, estirarte al despertar o moverte entre actividades. Todo esto es movimiento. Y todo suma.

El cuerpo no distingue entre una sesión formal de ejercicio y el movimiento cotidiano. Responde a la cantidad total de estímulo que recibe a lo largo del día. De hecho, moverte

de forma frecuente y moderada suele ser más beneficioso que esfuerzos intensos aislados.

Conozco personas que comenzaron con caminatas cortas, sin presión ni expectativas, recuperaron energía, mejoraron su estado de ánimo y empezaron a confiar nuevamente en su cuerpo. El movimiento genera movimiento.

4.4 Recuperar la confianza en tu cuerpo

Se ha perdido la confianza en el cuerpo. Dolor, cansancio, lesiones pasadas o experiencias negativas han creado miedo a moverse. Ese miedo es comprensible, pero quedarse inmóvil solo lo refuerza.

El cuerpo necesita estímulos progresivos para recuperar su función. No necesita ser forzado, necesita ser acompañado. Empezar poco a poco no es debilidad, es inteligencia.

Cuando una persona comienza a moverse de forma segura y constante, algo cambia internamente: aparece la sensación de capacidad. El cuerpo deja de sentirse como un enemigo y vuelve a sentirse como un aliado.

4.5 El movimiento no es castigo, es autocuidado

Uno de los errores más dañinos es utilizar el movimiento como castigo por haber comido “mal”. Esta relación negativa genera rechazo y abandono. El movimiento no está ahí para compensar, está ahí para cuidar.

Moverte mejora la sensibilidad a la insulina, favorece el uso adecuado de los hidratos de carbono, fortalece músculos y huesos, mejora la circulación y reduce el estrés. Pero, más allá de los beneficios fisiológicos, mover el cuerpo también ordena la mente.

Cuando el movimiento se vive como autocuidado, deja de ser una obligación externa y se convierte en una elección personal.

4.6 Constancia antes que intensidad

La constancia siempre será más importante que la intensidad. Es preferible moverte un poco todos los días que exigirle al cuerpo una sesión intensa de forma esporádica.

El cuerpo responde mejor a estímulos frecuentes, progresivos y sostenidos. No necesita extremos, necesita continuidad. Escuchar al cuerpo, respetar los tiempos y avanzar paso a paso permite que el movimiento se integre de forma natural a la vida.

No se trata de hacerlo perfecto, se trata de hacerlo constante. Si hoy te mueves un poco más que ayer, ya estás avanzando.

Moverte es una forma de respeto hacia tu cuerpo. Y cuando el movimiento se vuelve parte de tu vida, la salud deja de sentirse como una meta lejana y comienza a sentirse como una experiencia diaria.

Cuando el movimiento deja de ser una lucha, el cuerpo responde diferente. Aparece más energía, mejor postura, mayor fuerza funcional y una relación más amable contigo mismo.

No se trata de transformar tu cuerpo para encajar en un molde, sino de fortalecerlo para vivir mejor. Para cargar tu vida con menos dolor y más autonomía, para envejecer con dignidad. Poder jugar con tus hijos, sobrinos o nietos.

Capítulo 5

Energía, descanso y coherencia

5.1 El descanso: el pilar que casi nadie prioriza

En la búsqueda por mejorar la salud, el descanso suele quedar al final de la lista. Se cuida la alimentación, se intenta mover el cuerpo, pero dormir bien se ve como un lujo o algo negociable. Vivimos en una cultura que normaliza el cansancio y celebra el estar siempre ocupados.

Quizás muchas personas no tienen un problema de disciplina ni de alimentación; tienen un problema de agotamiento crónico. Y ningún cuerpo puede funcionar bien cuando vive cansado.

Dormir no es perder tiempo. Dormir es permitir que el cuerpo repare, regule y se recupere. Es durante el descanso cuando se equilibran hormonas, se procesa la información del día y se prepara al organismo para responder mejor al siguiente.

Ignorar el descanso es como intentar avanzar con el tanque vacío.

5.2 Dormir mal cambia tu relación con la comida

El sueño tiene una influencia directa sobre el apetito y las decisiones alimentarias. Cuando duermes poco o mal, el cuerpo busca energía rápida. Aumenta el deseo por alimentos densos en energía y disminuye la sensación de saciedad.

No es falta de autocontrol. Es una respuesta fisiológica. El cuerpo intenta compensar el cansancio buscando combustible inmediato.

Algunas personas logran avanzar en muchos aspectos de su vida simplemente mejorando sus horarios de sueño. Al descansar mejor, el apetito se regula, la ansiedad disminuye y las decisiones se vuelven más conscientes.

Dormir bien no garantiza una alimentación perfecta, pero dormir mal casi siempre la dificulta.

5.3 Cansancio, estrés y desconexión corporal

El cansancio constante no solo se siente en el cuerpo, también se refleja en la mente. Falta de concentración, irritabilidad, poca paciencia y sensación de estar siempre “apagado”. Cuando esto se vuelve habitual, se pierde la capacidad de escuchar las señales corporales.

El estrés sostenido mantiene al cuerpo en estado de alerta permanente. Vivir así no solo agota, también desconecta.

Se come sin hambre real, se descansa sin descansar y se vive en automático.

Recuperar energía implica volver a escuchar al cuerpo. Y para escuchar, primero hay que bajar el ruido. El descanso no solo es dormir; también es pausar, respirar y permitir momentos de quietud consciente.

5.4 Respetar tus límites también es salud

Uno de los aprendizajes más importantes es entender que no todo se puede hacer al mismo tiempo. Respetar límites no es rendirse, es cuidarse. El cuerpo tiene una capacidad finita de adaptación y exigirle constantemente termina agotándolo.

Decir no, ajustar expectativas, reducir cargas innecesarias y permitirte descansar son decisiones de salud. No siempre se notan de inmediato, pero su impacto es profundo.

5.5 Coherencia: cuando lo que haces se alinea con lo que quieres

La coherencia es uno de los pilares más importantes de la salud. No se trata de hacerlo todo intachable, sino de que lo que haces la mayor parte del tiempo esté alineado con la vida que quieres construir.

Dormir mal de forma ocasional no arruina tu proceso. Vivir sistemáticamente cansado sí. La diferencia está en el patrón, no en el evento aislado.

Cuando alineas descanso, alimentación y movimiento, el cuerpo responde mejor. Aparece la energía, la claridad mental y la sensación de control. No porque todo sea ideal, sino porque hay congruencia.

La salud no se construye con sacrificio constante, sino con decisiones coherentes que puedas sostener en el tiempo.

Ejercicio de reflexión

- ¿Cuántas horas duermes realmente entre semana?
- ¿Cómo te sientes al despertar la mayoría de los días?
- ¿Qué hábitos nocturnos interfieren con tu descanso?
- ¿Qué podrías ajustar para mejorar la calidad de tu sueño?

Capítulo 6

El verdadero objetivo

6.1 Más allá del peso y la apariencia

Durante años nos han enseñado que la salud se mide en números: kilos, tallas, porcentajes, cifras en una báscula. Varias veces he visto cómo muchas personas reducen todo su proceso de bienestar a lo que ven en el espejo, olvidando por completo cómo se sienten por dentro. El problema no es querer verse bien, el problema es creer que verse bien es lo único que importa.

He visto cómo alguien puede bajar de peso y aun así sentirse cansado, irritable, sin motivación y sin energía para disfrutar su vida. También he visto lo contrario: personas que, sin perseguir obsesivamente una cifra, recuperan vitalidad, claridad mental y una relación más sana con su cuerpo. Ahí es cuando entienden que el verdadero objetivo nunca fue el peso, sino la calidad de vida.

Cuando colocas toda tu atención únicamente en la apariencia, el proceso se vuelve frágil. Depende del espejo, de la báscula y de la aprobación externa. En cambio, cuando el objetivo es sentirte bien, moverte mejor, dormir mejor y vivir con más energía, el cambio se vuelve profundo y sostenible.

El peso puede cambiar con el tiempo. La apariencia también. Pero la forma en la que te sientes impacta cada decisión que tomas todos los días. Y eso, al final, es lo que verdaderamente transforma tu vida.

6.2 Recuperar energía y claridad mental

Las personas no quieren “bajar de peso”; lo que realmente quieren es dejar de sentirse agotadas. Quieren despertar con energía, concentrarse mejor, rendir en su trabajo, disfrutar a su familia y llegar al final del día sin sentirse drenadas.

Con solo pequeños cambios en la alimentación, el descanso y el movimiento pueden generar mejoras enormes en la claridad mental. La mente deja de sentirse nublada, el cuerpo responde mejor y la motivación aparece de forma natural, no forzada.

Cuando mejoras tu alimentación, duermes mejor. Cuando duermes mejor, piensas mejor. Cuando piensas mejor, tomas mejores decisiones. Todo está conectado. La energía no se fabrica con café ni con estimulantes, se construye con hábitos simples que se repiten día tras día.

Recuperar claridad mental no significa estar motivado todo el tiempo; significa tener la capacidad de decidir incluso cuando no tienes ganas. Significa sentir que tu cuerpo y tu mente juegan en el mismo equipo, no uno en contra del otro.

6.3 La salud como base de tu vida

La salud no es un área más de tu vida: es la base sobre la que todo lo demás se sostiene. Muchos proyectos, relaciones y metas personales se vienen abajo cuando el cuerpo no acompaña.

Cuando te sientes mal físicamente, todo cuesta más. La paciencia disminuye, la tolerancia se acorta y la motivación se disipa. En cambio, cuando te sientes bien, no necesitas empujarte tanto para avanzar: simplemente avanzas.

La salud no garantiza que la vida será perfecta, pero sí te da herramientas para enfrentarla mejor. Te permite responder en lugar de reaccionar, construir en lugar de sobrevivir.

Por eso, cuidar tu salud no es un acto egoísta. Es una decisión responsable contigo y con las personas que te rodean, con esas personas que te quieren y aprecian. Cuando estás bien, aportas más, disfrutas más y vives con mayor presencia.

6.4 Construir una vida que se sienta bien

Construir una vida que “se ve bien” desde fuera, pero que no se siente bien por dentro. He escuchado a personas decir: “Estoy haciendo todo bien, pero sigo sintiéndome mal”.

Eso sucede cuando los hábitos no encajan con tu realidad, cuando intentas sostener rutinas que no disfrutas o estilos de vida que no te representan. La salud no debería sentirse como castigo ni como sacrificio constante.

Construir una vida que se sienta bien implica honestidad. Implica reconocer qué sí puedes sostener y qué no. No se trata de hacerlo perfecto, sino de hacerlo posible. ***De crear un estilo de vida que puedas repetir incluso en días difíciles.***

Cuando tus hábitos encajan con tu vida real, dejan de sentirse como obligación y se convierten en parte de tu identidad. Ya no “estás a dieta”, simplemente comes de una forma que te hace sentir bien. Ya no “haces ejercicio”, simplemente te mueves porque tu cuerpo lo necesita.

6.5 Una decisión a la vez

No necesitas cambiarlo todo hoy. No necesitas hacerlo perfecto. El cambio real ocurre cuando tomas una mejor decisión que ayer y la repites el tiempo suficiente como para que se convierta en hábito.

La transformación no sucede en momentos extraordinarios, sino en lo cotidiano. En lo que eliges comer cuando nadie te observa. En si decides moverte un poco más. En si respetas tu descanso. En cómo te hablas cuando fallas.

Este libro no busca exigirte más, sino ayudarte a cuidarte mejor. A entender que el verdadero objetivo no es un cuerpo ideal, sino una vida funcional, plena y sostenible.

Todo empieza con una decisión. Luego con otra. Y después con constancia. Ahí es donde la salud deja de ser una meta lejana y se convierte en parte de quién eres.

Antes de cerrar este libro, quiero dejarte con una idea clara: no estás leyendo estas páginas para acumular información, sino para tomar conciencia. Todo lo que has leído hasta aquí tiene sentido solo si se traduce en decisiones reales, imperfectas pero constantes. ***El siguiente paso no es aprender más, es empezar a vivir desde lo que ya sabes. Ese es el punto donde comienza el verdadero cambio, y es justo ahí donde comienza tu nueva vida.***

Epílogo

Llegar al final de este libro no significa cerrar un ciclo, sino tomar conciencia. Si estás aquí, no es para acumular más información, sino para reconocer que el verdadero cambio no comienza cuando sabes más, sino cuando decides vivir desde lo que ya sabes. Todo lo que leíste hasta este punto cobra sentido solo si se traduce en decisiones reales, imperfectas pero constantes.

A lo largo de estas páginas no te he pedido perfección. No te he prometido resultados rápidos ni soluciones mágicas. Te he hablado de procesos, de hábitos simples y de decisiones sostenibles, porque así es como funciona la salud en la vida real.

He visto de cerca cómo las personas cambian no cuando hacen todo bien, sino cuando dejan de rendirse. Cuando entienden que un mal día no arruina un proceso, y que volver a empezar también es parte del camino. La salud no se construye en los días ideales, sino en los días normales.

Este libro no pretende decirte qué hacer en cada momento de tu vida. Pretende que desarrolles la capacidad de escucharte, de observarte y de elegir mejor con la información que ya tienes. Que confíes más en tu criterio y menos en soluciones externas que prometen resultados rápidos.

Si algo quiero que te lleves de aquí es esto: tu salud no es una meta a la que llegas y te quedas, es una relación que

construyes todos los días. Una relación que cambia contigo, que se adapta y que se fortalece con el tiempo.

Hoy no necesitas empezar perfecto. Solo necesitas empezar consciente. Elegir una cosa, luego otra, y después otra más. Así, sin prisa, pero sin pausa.

Nota final del autor

Si llegaste hasta aquí, no es casualidad. Nadie lee un libro como este por simple curiosidad; lo hace porque, en algún punto, entendió que algo debía cambiar.

Mi experiencia me ha dicho que la salud no se pierde de golpe, pero tampoco se recupera de la noche a la mañana. Se construye —o se descuida— con pequeñas decisiones que parecen insignificantes, pero que, acumuladas, terminan definiendo la forma en la que vivimos.

Este libro no nació para imponer reglas ni para decirte cómo debes vivir. Nació para recordarte que tienes más control del que crees. Que no necesitas soluciones extremas, ni dietas imposibles, ni promesas vacías. Necesitas claridad, coherencia y decisiones sostenibles.

Como **Licenciado en Nutrición**, he presenciado cómo muchas personas saben qué hacer, pero no logran hacerlo. No por falta de información, sino por cansancio, confusión o miedo a fallar otra vez. Por eso quise escribirte de manera directa, humana y real. Sin adornos innecesarios, sin culpa y sin falsas expectativas.

Si algo de lo que leíste aquí te hizo reflexionar, cuestionarte o incluso incomodarte un poco, entonces este libro ya cumplió su propósito. La incomodidad suele ser el primer paso del cambio.

No busco que me recuerdes por este libro, sino que te recuerdes a ti mismo cada vez que tomes una decisión a

favor de tu salud. Porque cuando te sientes bien, piensas mejor. Y cuando piensas mejor, eliges mejor.

Gracias por permitirme acompañarte en este proceso. Ojalá estas páginas no se queden solo en ideas, sino que se conviertan en acciones que transformen tu vida, un día a la vez.

“Porque cuidar tu salud no debería ser complicado; debería ser sostenible, tan real y alcanzable que puedas elegirlo una y otra vez por el resto de tu vida”

— **Azaliht Romero**
Licenciado en Nutrición

Nota legal / Descargo de responsabilidad

La información contenida en este libro tiene fines **educativos y orientativos**. Su objetivo es promover hábitos de vida más conscientes y sostenibles, basados en la experiencia profesional y el criterio del autor.

Este contenido **no sustituye** la consulta, diagnóstico ni tratamiento individualizado por parte de un profesional de la salud. Cada persona presenta condiciones, necesidades y contextos distintos que deben ser evaluados de manera personal.

Aunque el autor es **Licenciado en Nutrición**, las recomendaciones aquí expuestas están diseñadas para un público general y no deben interpretarse como prescripciones médicas ni planes nutricionales personalizados.

Antes de realizar cambios importantes en tu alimentación, actividad física o estilo de vida —especialmente si presentas alguna condición médica, tomas medicamentos o te encuentras bajo supervisión clínica— se recomienda consultar con un profesional de la salud calificado.

El autor no se hace responsable del uso que cada lector decida dar a la información presentada en este libro. La responsabilidad final recae en cada persona y en las decisiones que tome respecto a su propia salud.

Sinopsis

Vivimos en una época con más información sobre salud y nutrición que nunca y, aun así, cada vez más personas se sienten cansadas, frustradas y atrapadas en hábitos que afectan su bienestar. Dietas extremas, productos milagro, retos virales y consejos contradictorios que prometen soluciones rápidas, pero pocas ofrecen resultados reales y duraderos.

En *Nutrición Aplicada a la Vida Real*, **Azaliht Romero**, Licenciado en Nutrición, presenta un enfoque claro, honesto y práctico para mejorar la salud sin atajos ni promesas irreales. A partir de su experiencia profesional, el autor explica por qué el problema no suele ser la falta de información, sino la dificultad para convertir el conocimiento en decisiones diarias sostenibles.

Este libro no es una dieta ni un programa rígido. Es una guía pensada para la vida cotidiana, donde la alimentación, el movimiento y el descanso se integran de forma realista.

Cuidar tu salud no debería ser complicado, debería ser sostenible, tan real y alcanzable que puedas elegirlo una y otra vez por el resto de tu vida.

A través de ejemplos reales y reflexiones profundas, aprenderás a dejar atrás la culpa, los extremos y la frustración, para construir una salud funcional que puedas mantener en el tiempo.

Una decisión a la vez...

La mayoría de las personas no fracasan por falta de información. Fracasan porque intentan seguir métodos imposibles de sostener.

Dietas estrictas.
Reglas extremas.
Soluciones rápidas que duran poco.

Nutrición Aplicada a la Vida Real nace desde una **verdad simple:**

La salud que permanece es la que puedes vivir todos los días.

Este libro no es un plan rígido.
No es una lista interminable de prohibiciones.
No es una promesa exagerada.

Es una guía clara y práctica para ayudarte a:

- ✓ Entender cómo funciona realmente tu cuerpo
- ✓ Tomar decisiones inteligentes sin obsesión
- ✓ Construir hábitos sostenibles
- ✓ Mejorar tu energía, tu composición corporal y tu bienestar
- ✓ Dejar atrás la mentalidad de “empiezo el lunes”

Aquí aprenderás que la salud no se trata de perfección, sino de coherencia.

Cuando priorizas tu salud, el físico se convierte en consecuencia.
Cuando eliges constancia, los resultados dejan de ser temporales.

Azaliht Romero

Licenciado en Nutrición
Fundador de Nutrición Sin Dietas.

www.nutricionsindietas.com

01234567899012

