



BrainBalance
— KIDS —

Cómo responde el cerebro de tu hijo a la comida y detectar los primeros patrones

NUTRICIÓN REAL PARA CEREBROS
NEURODIVERGENTES EN DESARROLLO

NeuroNutrición Y MamáNutreMentes

Para madres y padres de niños y adolescentes
neurodivergentes

¡Vamos allá!
Mejoremos
el cerebro
de nuestros pequeños



BrainBalance
— KIDS —



NeuroNutrición


Esto puede cambiar mucho más de lo que te imaginas

Si has llegado hasta aquí, probablemente ya lo has sentido:

Algo no termina de encajar

**Tu hijo/a se altera con facilidad,
tiene cambios de humor
o le cuesta concentrarse.**

Y aunque te dicen que es “normal”...
tú sabes que no lo es.

La alimentación puede estar influyendo
directamente en su cerebro 

Pero aquí viene lo bueno...
¡¡puedes empezar a cambiarlo!!



Porque cada cerebro
es diferente,
su alimentación también
tiene que serlo.

Nuestra historia

Todo empezó en casa...

Antes de ayudar a otras familias,
nos tocó vivirlo en la nuestra

Como tú, veíamos cosas que no
encajaban:



Cambios de humor intensos



Falta de concentración



Rabieta difíciles de gestionar



Problemas con la comida

Y una sensación constante de...

“algo no está bien”



ASÍ QUE UNIMOS NUESTRA EXPERIENCIA PERSONAL CON LA PROFESIONAL

Y nacieron **MamáNutreMentes**,
NeuroNutrición y nuestro programa
especializado:



BrainBalance
• ——— **KIDS** ——— •



Quién está detrás de BrainBalance Kids

¡¡Encantados de conocerte!!

Somos Pilar y Vicente

Vicente López O'Rourke: Médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación, con formación en Nutrición y Alimentación cetogénica. Creador y director de Laboratorio Metabólico y Clínica Vital Salud. Mi trabajo clínico y mi interés por la relación entre metabolismo, inflamación y sistema nervioso me han llevado a estudiar cómo la alimentación puede influir en el cerebro y en la salud neurológica. Para información para adultos pueden consultar www.laboratoriometabolico.com

Pilar Molina de Molina: Coach de familias neurodivergentes, Técnico en Nutrición y Dietética y Coach Nutricional. Como madre, mi curiosidad y mi necesidad de ayudar a mis propios hijos me llevaron a investigar profundamente la relación entre alimentación, microbiota intestinal y funcionamiento cerebral.



Qué es la Interpretación de la Respuesta Neuroconductual

No es una dieta. No es un protocolo cerrado. No es quitar alimentos a ciegas. Es un MÉTODO de observación que te permite leer —con datos reales— cómo responde el cerebro de TU hijo a lo que come.

Partimos de TU hijo, no de una tabla genérica

- Cada cerebro neurodivergente responde de forma distinta a los mismos alimentos.
- Lo que calma a un niño puede activar al tuyo. Y viceversa.
- Por eso copiar dietas de otras familias es trabajar a ciegas.
- Lo que necesitas son DATOS propios: los de tu hijo, esta semana.

*"El cerebro de tu hijo te está hablando en cada comida.
Esta guía te enseña a escucharlo."*

— BrainBalance Kids

Las 4 dimensiones que vas a observar esta semana

No vas a mirar "si ha comido bien". Vas a mirar cómo reacciona su cerebro después de comer. En estas 4 dimensiones:

CONDUCTA

- ¿Está más irritable o más calmado?
- ¿Tolera mejor un "no"?
- ¿Hay rabietas, golpes, gritos?
- ¿Responde o evita?

ENERGÍA

- ¿Está hiperactivo o apagado?
- ¿Se queda dormido o acelerado?
- ¿Su energía sube y baja bruscamente?
- ¿Aguanta el día o se desploma?

EMOCIÓN

- ¿Está triste, ansioso, contento?
- ¿Llora por cosas pequeñas?
- ¿Se frustra rápido?
- ¿Pide mucho contacto o se aísla?

FOCO

- ¿Puede sostener una tarea?
- ¿Se distrae cada 30 segundos?
- ¿Pide instrucciones varias veces?
- ¿Su mirada está "ahí" o ausente?

No hace falta ser perfecto.

Basta con apuntar 1-2 observaciones por dimensión, 3 veces al día.

Cómo registrar

(sin volverte loca)

Durante los próximos 7 días vas a rellenar UNA hoja al día. Te llevará 5 minutos. No necesitas pesar comida ni contar calorías. Solo observar y escribir lo que veas.

1

Anota lo que come

En cada comida escribe los alimentos principales. No hace falta detalle: "tortilla, pan, leche" basta.

2

Observa durante los 60-90 minutos siguientes

Es el momento en que el cerebro reacciona. Mira conducta, energía, emoción y foco. Anota lo que notes diferente.

3

Puntúa del 1 al 5

1 = muy mal / 5 = muy bien. Es rápido y te dará datos comparables al final de la semana.

4

Apunta 1 "detalle del día"

Algo que te llame la atención: una rabieta fuerte, un rato de calma raro, un bajón repentino. Los detalles son pistas.

Recuerda: no buscas culpables, buscas patrones.

Un día malo no significa nada. Tres días parecidos, sí.

Día 1

Lunes

Fecha: _____

Sueño anoche: ___ h

Comida	Qué ha comido	Cond.	Ener.	Emo.	Foco
DESAYUNO Hora: ____	_____ _____ _____	1-5 	1-5 	1-5 	1-5 
MEDIA MAÑANA Hora: ____	_____ _____ _____	1-5 	1-5 	1-5 	1-5 
COMIDA Hora: ____	_____ _____ _____	1-5 	1-5 	1-5 	1-5 
MERIENDA Hora: ____	_____ _____ _____	1-5 	1-5 	1-5 	1-5 
CENA Hora: ____	_____ _____ _____	1-5 	1-5 	1-5 	1-5 

Escala 1-5: 1=muy alterado, 2=alterado, 3=normal, 4=bien, 5=muy bien. Cond=Conducta, Ener=Energía, Emo=Emoción.

Detalle del día (algo que te llame la atención):

¿Qué hipótesis tienes hoy? (¿algún alimento podría estar influyendo?)

Estado GENERAL del día (marca):

Caótico

Regular

Bien

Muy bien

Día 2

Martes

Fecha: _____

Sueño anoche: ___ h

Comida	Qué ha comido	Cond.	Ener.	Emo.	Foco
DESAYUNO Hora: ____	_____ _____ _____	1-5 	1-5 	1-5 	1-5 
MEDIA MAÑANA Hora: ____	_____ _____ _____	1-5 	1-5 	1-5 	1-5 
COMIDA Hora: ____	_____ _____ _____	1-5 	1-5 	1-5 	1-5 
MERIENDA Hora: ____	_____ _____ _____	1-5 	1-5 	1-5 	1-5 
CENA Hora: ____	_____ _____ _____	1-5 	1-5 	1-5 	1-5 

Escala 1-5: 1=muy alterado, 2=alterado, 3=normal, 4=bien, 5=muy bien. Cond=Conducta, Ener=Energía, Emo=Emoción.

Detalle del día (algo que te llame la atención):

¿Qué hipótesis tienes hoy? (¿algún alimento podría estar influyendo?)

Estado GENERAL del día (marca):

Caótico

Regular

Bien

Muy bien

Día 3

Miércoles

Fecha: _____

Sueño anoche: ___ h

Comida	Qué ha comido	Cond.	Ener.	Emo.	Foco
DESAYUNO Hora: ____	_____ _____ _____	1-5 	1-5 	1-5 	1-5 
MEDIA MAÑANA Hora: ____	_____ _____ _____	1-5 	1-5 	1-5 	1-5 
COMIDA Hora: ____	_____ _____ _____	1-5 	1-5 	1-5 	1-5 
MERIENDA Hora: ____	_____ _____ _____	1-5 	1-5 	1-5 	1-5 
CENA Hora: ____	_____ _____ _____	1-5 	1-5 	1-5 	1-5 

Escala 1-5: 1=muy alterado, 2=alterado, 3=normal, 4=bien, 5=muy bien. Cond=Conducta, Ener=Energía, Emo=Emoción.

Detalle del día (algo que te llame la atención):

¿Qué hipótesis tienes hoy? (¿algún alimento podría estar influyendo?)

Estado GENERAL del día (marca):

Caótico

Regular

Bien

Muy bien

Día 4

Jueves

Fecha: _____

Sueño anoche: ___ h

Comida	Qué ha comido	Cond.	Ener.	Emo.	Foco
DESAYUNO Hora: ____	_____ _____ _____	1-5 	1-5 	1-5 	1-5 
MEDIA MAÑANA Hora: ____	_____ _____ _____	1-5 	1-5 	1-5 	1-5 
COMIDA Hora: ____	_____ _____ _____	1-5 	1-5 	1-5 	1-5 
MERIENDA Hora: ____	_____ _____ _____	1-5 	1-5 	1-5 	1-5 
CENA Hora: ____	_____ _____ _____	1-5 	1-5 	1-5 	1-5 

Escala 1-5: 1=muy alterado, 2=alterado, 3=normal, 4=bien, 5=muy bien. Cond=Conducta, Ener=Energía, Emo=Emoción.

Detalle del día (algo que te llame la atención):

¿Qué hipótesis tienes hoy? (¿algún alimento podría estar influyendo?)

Estado GENERAL del día (marca):

Caótico

Regular

Bien

Muy bien

Día 5

Viernes

Fecha: _____

Sueño anoche: ___ h

Comida	Qué ha comido	Cond.	Ener.	Emo.	Foco
DESAYUNO Hora: ____	_____ _____ _____	1-5 	1-5 	1-5 	1-5 
MEDIA MAÑANA Hora: ____	_____ _____ _____	1-5 	1-5 	1-5 	1-5 
COMIDA Hora: ____	_____ _____ _____	1-5 	1-5 	1-5 	1-5 
MERIENDA Hora: ____	_____ _____ _____	1-5 	1-5 	1-5 	1-5 
CENA Hora: ____	_____ _____ _____	1-5 	1-5 	1-5 	1-5 

Escala 1-5: 1=muy alterado, 2=alterado, 3=normal, 4=bien, 5=muy bien. Cond=Conducta, Ener=Energía, Emo=Emoción.

Detalle del día (algo que te llame la atención):

¿Qué hipótesis tienes hoy? (¿algún alimento podría estar influyendo?)

Estado GENERAL del día (marca):

Caótico

Regular

Bien

Muy bien

Día 6

Sábado

Fecha: _____

Sueño anoche: ___ h

Comida	Qué ha comido	Cond.	Ener.	Emo.	Foco
DESAYUNO Hora: ____	_____ _____ _____	1-5 	1-5 	1-5 	1-5 
MEDIA MAÑANA Hora: ____	_____ _____ _____	1-5 	1-5 	1-5 	1-5 
COMIDA Hora: ____	_____ _____ _____	1-5 	1-5 	1-5 	1-5 
MERIENDA Hora: ____	_____ _____ _____	1-5 	1-5 	1-5 	1-5 
CENA Hora: ____	_____ _____ _____	1-5 	1-5 	1-5 	1-5 

Escala 1-5: 1=muy alterado, 2=alterado, 3=normal, 4=bien, 5=muy bien. Cond=Conducta, Ener=Energía, Emo=Emoción.

Detalle del día (algo que te llame la atención):

¿Qué hipótesis tienes hoy? (¿algún alimento podría estar influyendo?)

Estado GENERAL del día (marca):

Caótico

Regular

Bien

Muy bien

Día 7

Domingo

Fecha: _____

Sueño anoche: ___ h

Comida	Qué ha comido	Cond.	Ener.	Emo.	Foco
DESAYUNO Hora: ____	_____ _____ _____	1-5 	1-5 	1-5 	1-5 
MEDIA MAÑANA Hora: ____	_____ _____ _____	1-5 	1-5 	1-5 	1-5 
COMIDA Hora: ____	_____ _____ _____	1-5 	1-5 	1-5 	1-5 
MERIENDA Hora: ____	_____ _____ _____	1-5 	1-5 	1-5 	1-5 
CENA Hora: ____	_____ _____ _____	1-5 	1-5 	1-5 	1-5 

Escala 1-5: 1=muy alterado, 2=alterado, 3=normal, 4=bien, 5=muy bien. Cond=Conducta, Ener=Energía, Emo=Emoción.

Detalle del día (algo que te llame la atención):

¿Qué hipótesis tienes hoy? (¿algún alimento podría estar influyendo?)

Estado GENERAL del día (marca):

Caótico

Regular

Bien

Muy bien

Cómo leer tus datos

al final de la semana

Con 7 días de registro tienes material suficiente para detectar los primeros patrones. No buscas certezas, buscas pistas repetidas.

1

¿Qué días ha estado peor?

Mira los días con puntuación 1-2 en varias casillas. Apunta qué comió ese día y qué comió el día anterior. ¿Se repite algún alimento?

2

¿Qué comidas coinciden con crisis?

Fíjate en las 2 horas posteriores a cada comida. Si después de desayunar siempre hay rabieta, el desayuno te está dando una pista.

3

¿Qué días ha estado mejor?

A veces lo que BUSCAS está en los días buenos. Mira qué comió y qué había de diferente. Los días buenos también son datos.

Al final de la semana pregúntate:

- ¿Hay un alimento que aparece repetido en los días malos?
- ¿Hay algo que SOLO aparece en los días buenos?
- ¿Hay una franja horaria especialmente difícil?

Señales que suelen aparecer

(lo que observan las familias en su primera semana)

Señales de ALERTA

Tras comer, en las siguientes 2h

- Rabieta desproporcionada
- Hiperactividad repentina
- Mirada "perdida" o ausente
- Dolor de tripa, gases
- Círculos rojos en mejillas
- Ojeras o palidez
- Picor, rascado, ronchas
- Sueño muy alterado esa noche
- Despertar nocturno inusual
- Ansiedad o agobio sin motivo

Señales POSITIVAS

Lo que indica que va bien

- Calma tras comer
- Energía estable (sin picos)
- Foco sostenido 20-30 min
- Tolera la frustración mejor
- Conversación fluida
- Deposiciones normales
- Sueño reparador
- Se despierta de buen humor
- Pide menos dulce de repente
- Contacto visual más presente

Importante

Estas señales NO son diagnóstico. Son pistas que, cuando se repiten, te ayudan a decidir qué alimento observar con más detalle la semana siguiente.

3 errores frecuentes

que te conviene evitar esta semana

1

Cambiar la dieta mientras observas.

Durante los 7 días NO elimines alimentos todavía. Si cambias la comida y la conducta a la vez, no sabrás qué causó qué. Primero observa. Luego decides.

2

Apuntar solo los días malos.

Tu cerebro recuerda mejor lo negativo. Pero los días buenos son exactamente donde están las pistas de lo que SÍ le funciona. Registra todos los días, aunque parezcan "normales".

3

Buscar certezas en 7 días.

Una semana te da pistas, no sentencias. Si al final notas un patrón pero no estás segura, prolongalo 7 días más. La ciencia real –también la de casa– necesita repetición.

*"Primero observa. Después decide.
Así trabajan los datos, así actúa un cerebro informado."*

– BrainBalance Kids

Has dado el primer paso

(y es el más importante)

Pasar de "probar dietas" a "interpretar a TU hijo" ya es un cambio enorme. Con tus 7 días de registro tienes algo que antes no tenías: DATOS reales.

¿Y ahora qué?

Revisa tu semana con calma. Marca con color los días mejores y peores.

Identifica 1-2 alimentos sospechosos. No más. La precisión vale más que la cantidad.

La semana siguiente, haz 7 días más observando esos alimentos en concreto.

Si ves un patrón claro, valora retirar ese alimento 2-3 semanas y vuelve a observar.

Cuéntanos qué has descubierto

Comparte tu experiencia en Instagram en @mama_nutre_mentos y etiquétanos. Así podemos ir afinando contigo la observación y darte las siguientes claves específicas para tu caso.

@mama_nutre_mentos

Porque cada cerebro es diferente – su alimentación también tiene que serlo.



Gracias por confiar en nosotros

Esta guía es solo el comienzo. Si te ha servido, si has notado aunque sea UN patrón esta semana, ya estás trabajando de otra forma: con datos propios, con observación real, con el cerebro de tu hijo como brújula.

Con cariño,

Dr. Vicente López O'Rourke & Pilar Molina de Molina

Creadores de BrainBalance Kids

Nutrición real para cerebros neurodivergentes en desarrollo

Síguenos

Instagram: @mama_nutre_mentes

Web (adultos): www.laboratoriometabolico.com

Esta guía tiene fines educativos e informativos. No sustituye la valoración ni el seguimiento de un profesional sanitario. Ante cualquier duda sobre la salud de tu hijo/a, consulta con tu pediatra o con un profesional de la nutrición.