

CLAVES PARA ENTENDER LAS SEÑALES DE SU CUERPO

Digestión, energía, agua y sueño: cómo acompañar a tu hija a escuchar su cuerpo — **sin dietas, sin culpas y sin presión.**



Intestino y cerebro



Microbiota y fermentados



Energía y hierro



Agua y sueño



Redes y presión



Plan para la casa

Esta guía resume la charla que vivieron sus hijas en el colegio, para que puedan **seguir la conversación en casa**. Se lee en 10 minutos. En cada página encontrarán un dato “¿Sabías que?” y un recuadro “En casa” con ideas concretas.



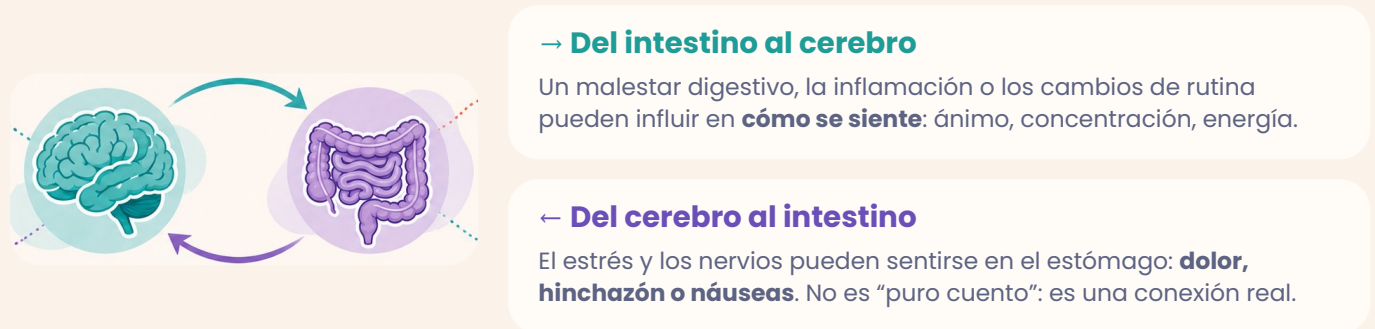
SNACK
CLUB

7 CLAVES PARA ENTENDER SU CUERPO

Digestión, energía, hidratación y sueño no funcionan por separado. **Una señal aislada no cuenta toda la historia:** hay que mirar el conjunto.



Intestino y cerebro: una conversación de ida y vuelta



Cómo leer una señal: primero, el contexto

“Me duele el estómago”

¿Tiene prueba mañana? ¿Comió muy rápido o se saltó una comida?

El estrés también se siente en la digestión.

“Estoy con mucho cansancio”

¿Cómo durmió? ¿Almorzó? ¿Está menstruando?

El cansancio casi nunca tiene una sola causa.

“Me duele la cabeza”

¿Tomó agua en el día? ¿Pasó muchas horas sin comer o frente a pantallas?

Empieza por lo básico.

¿SABÍAS QUE?

Al intestino le dicen **“el segundo cerebro”**: tiene millones de neuronas propias. Y cerca del **90% de la serotonina del cuerpo** — una sustancia ligada al bienestar — se produce ahí. Por eso el estrés y el estómago están tan conectados.

En casa, tú puedes...

Tomar en serio el dolor de estómago

Si aparece antes de una prueba, es real. En vez de “son nervios no más”, prueba con “¿qué te tiene preocupada?”.

Comer con calma

Sin apuro y sin pantallas, aunque sea en una comida al día. Comer rápido y tenso también se siente en la digestión.

Ayudarla a ver patrones

¿Las molestias aparecen en semana de pruebas, al saltarse comidas o con algún alimento? Mirar el contexto ayuda más que adivinar.

MICROBIOTA: UN ECOSISTEMA DENTRO DE ELLA

Son microorganismos que viven en el intestino y **trabajan en equipo con el cuerpo**. No se trata de tener una microbiota perfecta, sino de cuidar hábitos que la acompañen.



Digestión

Ayuda a procesar algunos componentes de la comida, como la fibra.



Defensas

Se relaciona con la protección del intestino y con el sistema inmune.



Equilibrio

La favorecen la **variedad, la fibra, el agua** y una rutina más estable.

Fermentados y probióticos: se parecen, pero no son lo mismo



Fermentados

Alimentos que se preparan con ayuda de **bacterias buenas o levaduras**, que los transforman (así la leche se convierte en yogur o el repollo en chucrut). Algunos llegan con esas bacterias vivas y otros no.

yogur · kéfir · chucrut · kimchi · queso fresco



Probióticos

Son las **“bacterias buenas” vivas** que, en la cantidad adecuada, ayudan al intestino. Están en algunos yogures y kéfir, o se venden en cápsulas y sobres.

Un probiótico en cápsula no reemplaza una alimentación variada.

En simple: todo probiótico trae bacterias buenas vivas; no todo fermentado las trae.



¿SABÍAS QUE?

En el intestino viven **billones de microorganismos**, más o menos tantos como células tiene el cuerpo. Su comida favorita es la **fibra**: frutas, verduras, legumbres, avena e integrales. Mientras más variada la alimentación, más variada la microbiota.



En casa, tú puedes...

Jugar al “desafío de los colores”

¿Cuántos colores distintos de frutas y verduras logran juntar en la semana? Variedad = microbiota contenta.

Sumar un fermentado simple

Yogur natural o kéfir en el desayuno o la colación. No hace falta nada sofisticado.

Consultar antes de comprar probióticos

No todos los necesitan, y no todos sirven para lo mismo. Mejor preguntar a un profesional de salud.

ENERGÍA: UNA RED, NO UN ALIMENTO MÁGICO

La energía no depende de una sola cosa: **el cuerpo funciona en red**. Si una parte falla, todo el sistema lo siente.



Hierro: una clave en la adolescencia

¿Para qué sirve?

- ✓ transporta oxígeno
- ✓ apoya el crecimiento
- ✓ se relaciona con la energía

¿Por qué importa?

- ✓ evita el cansancio
- ✓ ayuda a concentrarse
- ✓ se pierde con la menstruación

¿Dónde está?

- ✓ legumbres y carnes
- ✓ huevo y mariscos
- ✓ verduras de hoja



Si el cansancio es persistente o intenso, **no basta con adivinar: conviene consultar.**

Comidas con hierro que ya conocen

Lentejas + ensalada de tomate

y una naranja de postre
legumbre + vitamina C

Pan con huevo en la once

con una mandarina o unas frutillas
huevo + fruta

Carne o pollo con ensalada

de lechuga, pepino o apio con limón, y arroz o papas
carne + verduras con limón



¿SABÍAS QUE?

El hierro de las legumbres y verduras **se absorbe mejor si se acompaña con vitamina C** (tomate, pimentón, limón, naranja, kiwi). En cambio, **el té y el café junto a la comida** pueden disminuir su absorción.



En casa, tú puedes...

Legumbres 2 veces por semana

Porotos, lentejas, garbanzos: en guiso, ensalada o hummus. Aportan hierro, proteína y fibra.

Un toque de vitamina C

Garbanzos o porotos con ensalada de lechuga y limón, o un kiwi de postre: así el hierro se absorbe mejor.

Té o café, lejos de la comida

Mejor tomarlos una hora antes o después del almuerzo o la once.

AGUA Y SUEÑO: LA BASE DE TODO

El agua ayuda en muchas funciones del cuerpo, pero **no es una solución mágica**. La cantidad cambia según el clima, la actividad física y la rutina.



Temperatura

ayuda a regular el calor del cuerpo

Digestión

apoya el tránsito y el bienestar digestivo

Piel y mucosas

acompaña la hidratación general

Actividad física

repone líquidos, sobre todo con calor o deporte

Concentración

incluso un poco de deshidratación baja la atención

Dolor de cabeza

a veces es solo falta de agua

Amarillo claro

¿SABÍAS QUE?

Cuando aparece la sed, el cuerpo ya lleva un rato pidiendo agua. Una guía simple: **orina amarillo claro = buena hidratación**; si es oscura, falta agua.

Sueño adolescente: entenderlo para cuidarlo

Reloj biológico

En la adolescencia se desplaza hacia horarios más tardíos.

8 a 10 horas

Es lo recomendado entre los 13 y 18 años.

Por qué importa

Dormir poco afecta la atención, el ánimo y el apetito.



1. Luz cálida

evitar luces muy blancas antes de dormir

2. Un rato de calma

leer, estirar, música tranquila

3. Pantallas fuera

30–60 min antes de dormir

4. Ojo con la cafeína

evitar café, té negro y bebidas cola en la tarde

5. Rutina en la semana

acostarse a una hora parecida de domingo a jueves



¿SABÍAS QUE?

En la adolescencia, la **melatonina** — la hormona que da sueño — se libera más tarde que en niños y adultos. Por eso les cuesta dormirse temprano. **No es flojera**. Y la **luz de las pantallas** en la noche retrasa todavía más esa señal de sueño.



En casa, tú puedes...

Botella propia en la mochila

Y agua en la mesa en vez de bebida. Si se la quieren saborizar: limón, pepino, menta o frutillas.

El celular duerme fuera de la pieza

Un cargador en el living para toda la familia hace la regla más fácil (y justa).

Sin cafeína en la tarde

Café, té negro y bebidas cola después de almuerzo le quitan horas de sueño. Las energéticas, mejor no tenerlas en casa.

NO TODAS LAS SEÑALES VIENEN DE SU CUERPO

A veces se mezcla lo que realmente siente con los mensajes que ve todos los días. **Antes de cambiar algo de su cuerpo, vale preguntarse de dónde viene esa idea.**

Señales de su cuerpo

- hambre o saciedad
- sed
- sueño
- molestias digestivas
- cansancio o ánimo

Mensajes de afuera

- redes sociales
- publicidad
- comparaciones
- tendencias
- comentarios



¿SABÍAS QUE?

El algoritmo aprende su atención, no sus necesidades. Sabe qué mira, guarda y comparte, pero no sabe cómo durmió, si tiene hambre o si está menstruando. Que un consejo aparezca muchas veces **no significa que sea adecuado para ella.**

Cuando el cuidado se convierte en presión

Puede parecer autocuidado...

- rutinas perfectas
- alimentos "buenos" y "malos"
- productos milagro
- videos de "lo que como en un día"



...pero puede provocar

- culpa al comer
- comparación con otras
- miedo a algunos alimentos
- ignorar el hambre o el cansancio

Pausa antes de creer un consejo: 5 preguntas

1

¿Quién lo dice?

profesional o experiencia personal

2

¿Qué promete?

demasiado rápido o perfecto

3

¿Sirve para todas?

depende del contexto

4

¿Vende algo?

productos, códigos o links

5

¿Cómo me hace sentir?

informa o presiona



En casa, tú puedes... preguntar con curiosidad

"¿Me muestras qué te aparece?"

Revisen juntas lo que le aparece en sus redes y pásenlo por las 5 preguntas. Sin juzgar: con curiosidad.

Cuidar sus redes en familia

Seguir cuentas que suman, silenciar las que hacen sentir mal y marcar "No me interesa".

Dar el ejemplo

Evitar hablar de comidas "prohibidas" o criticar cuerpos (incluido el propio) delante de ella.

UNA RUTINA POSIBLE VALE MÁS QUE UNA PERFECTA

Ustedes son el primer lugar donde ella aprende a escuchar su cuerpo. **Lo que se dice en la mesa pesa más que cualquier video.**



Frases que restan

- | “¿Otra vez te duele el estómago? Son puros nervios.”
- | “Si te acostaras más temprano no estarías cansada.”
- | “Ese alimento es malo, no lo comas.”
- | “Mira a tu amiga, ella sí se cuida.”
- | “Toma un energético y se te pasa el sueño.”



Frases que suman

- | “¿Desde cuándo te pasa? ¿Lo notas en algún momento?”
- | “Te veo cansada, ¿cómo estás durmiendo?”
- | “No hay alimentos buenos o malos: importa el conjunto.”
- | “¿Quién dijo eso? Veámoslo juntas.”
- | “Te dejé la botella de agua lista.”

El reto de la semana: elijan UNA sola cosa

Elíjanla juntas y marquen cada día que lo logren:



La botella de agua a la vista



Celular fuera de la pieza



3 colores de fruta o verdura al día



Pequeños cambios sostenidos > grandes cambios que duran 3 días.



¿Cuándo consultar a un profesional?

Una señal aislada no cuenta toda la historia, pero algunas merecen atención:

- cansancio persistente, palidez o mareos
- dolor de estómago, diarrea o estreñimiento frecuentes
- cambios bruscos de sueño, ánimo o peso
- se salta comidas o evita grupos de alimentos
- culpa al comer o comparación constante
- preocupación excesiva por su cuerpo

Conversar con su pediatra, un/a nutricionista o psicólogo/a **también es cuidarla.**



SNACK CLUB

No se trata de hacerlo perfecto. **Se trata de ayudarla a escuchar su cuerpo** — y de que sepa que en casa tiene un equipo.