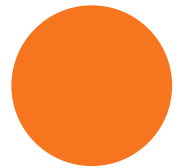




Dra. Maryluz Niñez

Endocrinóloga - Coach de Vida



"GUÍA DE REAJUSTE METABÓLICO

POST-FESTIVIDADES",

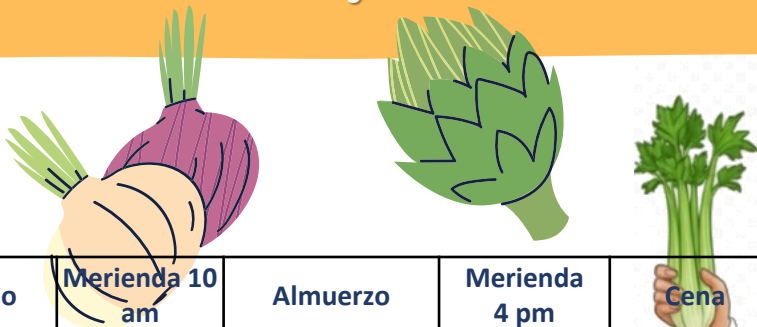


Enero 2026

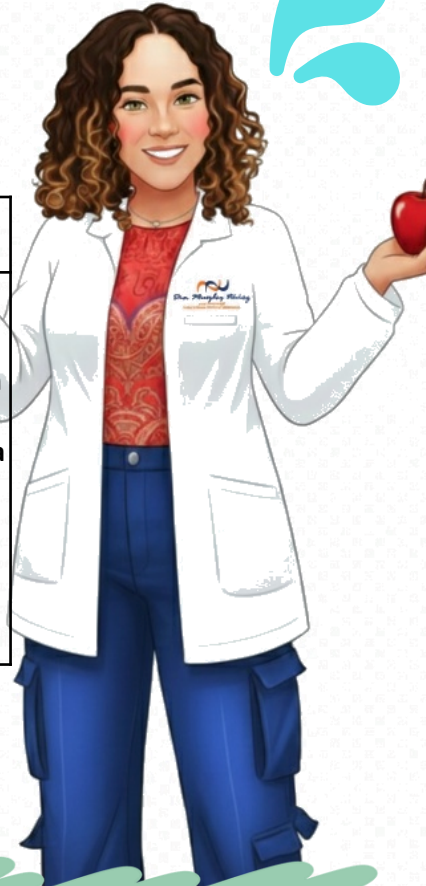


FASE 1: Desintoxicación Metabólica (Días 1 al 7)

Objetivo: Activar las vías de eliminación hepática (Fase I y II) y renal, estabilizar la glucemia y reducir el edema causado por el exceso de alcohol y sodio.



Día	Desayuno	Merienda 10 am	Almuerzo	Merienda 4 pm	Cena
1 al 7	Arepa "Verde": Masa de maíz mezclada con afrecho y calabacín rallado. Relleno: Revoltillo de claras con espinacas y 1/4 de aguacate.	1 taza de infusión de Malojillo con Limón (sin azúcar) + 5 nueces o semillas de auyama.	Pollo al Limón y Onoto: Pechuga a la plancha con cúrcuma, servida con 1/2 taza de Ocumo Chino hervido y ensalada de berros y pepino.	1 rodaja de Piña (con el centro/corazón, rico en bromelina antiinflamatoria).	Crema de Ahuyama y Jengibre: Sin lácteos. Acompañada de pescado blanco (parchita o merluza) al vapor.



LISTA DE COMPRAS (Insumos Base - 21 Días)

Vegetales: Ahuyama, calabacín, berenjena, pepino, berros, espinacas, repollo (crucífera clave para detox), ajo, cebolla, ají dulce.

Tubérculos (Bajo/Medio IG): Ocumo chino, batata (chaco). Evitaremos papa y yuca en la Fase 1.

Proteínas: Huevos, pollo, pescado blanco, granos (caraotas negras, lentejas).

Grasas Saludables: Aguacate, aceite de coco o de oliva (si es accesible), semillas de auyama (tostarlas en casa).

Espicias Antiinflamatorias: Cúrcuma, onoto en grano, jengibre fresco, canela, clavo de olor.



PLAN DE ACTIVIDAD FÍSICA: "Reactivación Metabólica"


Dado el sedentarismo previo, aplicaremos el principio de Hormesis: estresores leves para activar genes de longevidad (Sirtuinas).

- Días 1-4: Caminata a ritmo moderado (puedes hablar pero te falta un poco el aire) por 20 minutos, preferiblemente en ayunas o al final de la tarde.
- Días 5-7: Introducción de ejercicios de fuerza con peso corporal (Sentadillas, flexiones en pared, estocadas) - 3 series de 10 repeticiones + 15 min de caminata.

Nota: La exposición solar de 10 min (brazos y piernas) es vital para la síntesis de Vitamina D, clave en la inflamación post-excesos.



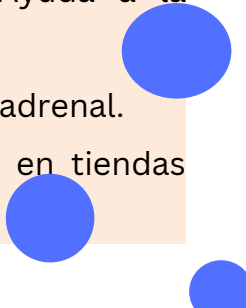
SUPLEMENTACIÓN RECOMENDADA



Magnesio (Citrato o Glicinato): 300-400mg antes de dormir. Ayuda a la sensibilidad a la insulina y al descanso reparador post-alcohol.

Vitamina C (Naranja/Limón/Suplemento): 500mg diarios para apoyo adrenal.

Infusiones de Cardo Mariano o Diente de León: Si se consiguen en tiendas naturistas, ayudan a la regeneración del hepatocito.





Fase 2: Soporte Hormonal y Reducción de la Inflamación (Días 8 al 14).

Tras limpiar las vías metabólicas en la primera semana, ahora nos enfocamos en equilibrar el sistema endocrino (insulina, cortisol y hormonas tiroideas) y reducir la inflamación sistémica causada por el alcohol y los ultraprocesados navideños. Utilizaremos el "Poder de los Adaptógenos Criollos" y grasas de buena calidad.



FASE 2: Soporte Hormonal y Antiinflamatorio (Días 8-14)

En esta etapa introducimos los granos (leguminosas), pero con una técnica de preparación ancestral venezolana: remojo de 24 horas con un toque de vinagre o limón para eliminar lectinas y fitatos (antinutrientes), mejorando la absorción de minerales.




Dra. Maryluz Niñez
Endocrinóloga - Coach de Vida



FASE 2: Soporte Hormonal y Antiinflamatorio (Días 8-14)



Día	Desayuno	Merienda 10 am	Almuerzo	Merienda 4 pm	Cena
8 al 14	Pancakes de Batata y Canela: Batata cocida y triturada con huevo y canela (sin harina). Acompañar con queso blanco criollo bajo en sal o requesón.	1 taza de Cacao Puro (80-100%) en agua con estevia o solo. El cacao venezolano es rico en teobromina para el soporte hormonal.	Pabellón "Antiinflamatorio": Carne mechada guisada con mucho onoto y ají dulce, 1/2 taza de caraotas negras (remojuadas 24h) y tajadas de plátano horneadas (no fritas).	1 Guayaba mediana (Carga masiva de Vitamina C para el cortisol).	Tortilla de Vegetales: Huevos con calabacín, cebolla y cilantro. Acompañada de una ensalada de tomate y mucho aguacate.

SUPLEMENTACIÓN Y APOYO EPIGENÉTICO (Fase 2)

Omega 3 (Aceite de Pescado): Si no es posible el suplemento, consumir sardinas frescas 3 veces por semana. Es la fuente de Omega 3 más económica y potente en nuestras costas.

Infusión de Canela y Clavo: Después del almuerzo. Ayuda a controlar el pico de insulina.

Cúrcuma con Pimienta Negra: Agregar una pizca de pimienta negra a las comidas con cúrcuma para aumentar la biodisponibilidad de la curcumina en un 2000%.

PLAN DE ACTIVIDAD FÍSICA: "Optimización Hormonal"



En esta fase necesitamos sensibilizar los receptores de insulina mediante el entrenamiento de fuerza.

Lunes/Miércoles/Viernes:

Rutina de Fuerza Funcional (40 min).

4 series de: 12 sentadillas, 12 flexiones de pecho (pueden ser con rodillas apoyadas), 12 zancadas (estocadas) y 30 segundos de plancha abdominal.

Martes/Jueves/Sábado:

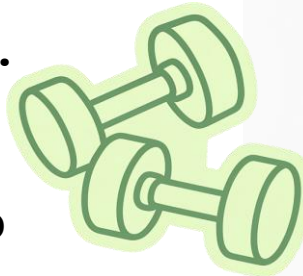
Caminata de Intervalos.

2 minutos caminando rápido por 1 minuto caminando lento.

Total: 30 minutos.

Domingo: Descanso activo

(estiramientos o caminata suave recreativa).





FASE 3: APOYO INMUNOLÓGICO Y RESTAURACIÓN DE LA MICROBIOTA (DÍAS 15 AL 21)



Tras haber limpiado el sistema y equilibrado las hormonas, el enfoque final es fortalecer la barrera intestinal y el sistema inmune, los cuales suelen quedar debilitados por el consumo de alcohol y el estrés metabólico de los excesos. Aquí introduciremos probióticos naturales (alimentos fermentados) y almidón resistente para alimentar las bacterias buenas del colon.



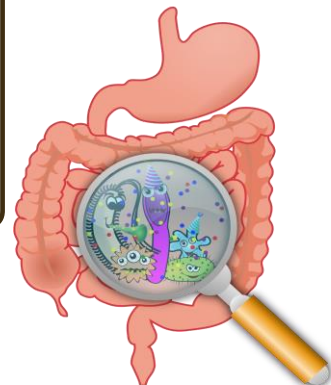
ADICIÓN A LA LISTA DE COMPRAS (Insumos Fase 2)

Granos: Caraotas negras o lentejas.

Frutas: Guayabas, plátano (verde y pintón).

Proteína: Carne para mechar, sardinas frescas o en lata. Especias:

Canela en rama, clavo de olor, pimienta negra en grano.





PLAN DE ACTIVIDAD FÍSICA:

"CONSOLIDACIÓN Y VIGOR"

En esta etapa, el cuerpo tiene más energía. Buscamos mejorar la capacidad cardiovascular y la densidad mitocondrial.

Lunes / Miércoles / Viernes:
Entrenamiento HIIT suave. 30 segundos de movimiento intenso (ej. trote estático o saltos de tijera) seguido de 1 minuto de descanso. Repetir 10 veces.

Martes / Jueves / Sábado:
Fuerza. Incrementar repeticiones de la Fase 2 o usar botellas de agua como pesas para fortalecer hombros y brazos.



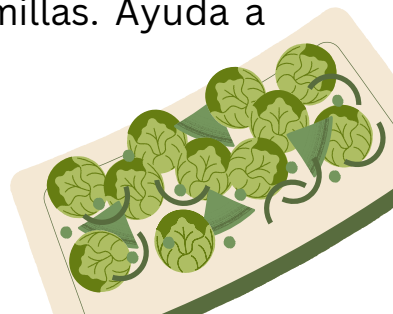
Domingo: Caminata larga de 45-60 minutos en la naturaleza o parque para reducir el cortisol ambiental.



RECETAS SENCILLAS Y ECONÓMICAS



- Arepa de Plátano: Plátano verde hervido y rallado para formar la masa. Es almidón resistente, excelente para la microbiota.
- Sardinias al Ajillo: Sardinias en lata o frescas salteadas con abundante ajo, perejil y aceite (preferiblemente oliva o coco). Una opción muy económica y densa en nutrientes.
- Agua de Avena (Remojada): Avena en hojuelas remojada toda la noche, licuada con canela. Ayuda a arrastrar el exceso de colesterol biliar.
- "Pasticho" de Berenjena: En lugar de pasta, láminas de berenjena asada, rellenas de carne molida magra y salsa de tomate natural.
- Agua de Jamaica (Flor de Sarrapia/Otras): Hervir flores de jamaica sin azúcar. Es un diurético potente y económico para limpiar el sistema renal.
- Ensalada de Repollo Fermentada (Tipo Chucrut): Repollo picado muy fino con sal y un poco de vinagre, dejado reposar 24h. Excelente probiótico criollo.
- "Pastel" de Chucho Fit: Pescado desmechado con ají dulce, entre capas de berenjena o calabacín asado.
- Infusión de Semillas de Cilantro: Hervir las semillas. Ayuda a eliminar metales pesados y mejora la digestión.

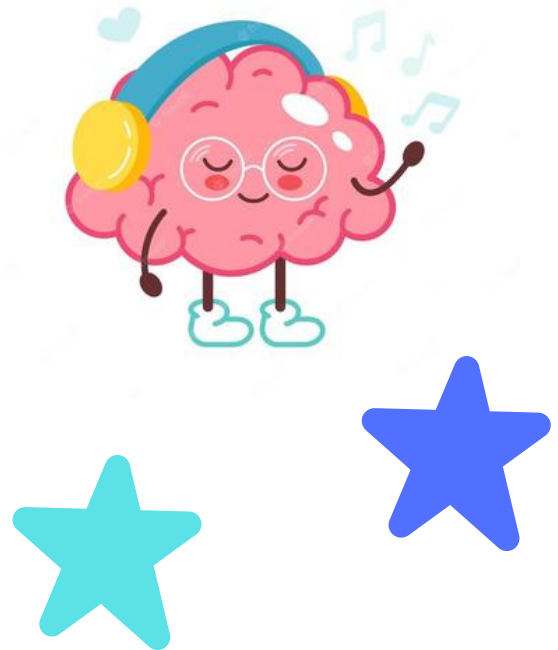




SUPLEMENTACIÓN FINAL Y CONSEJOS EPIGENÉTICOS



1. Caldo de Huesos: Preparar un caldo con huesos de pollo o res, vinagre y vegetales. Tomar una taza diaria. Es rico en colágeno y glutamina para "sellar" el intestino.
2. Zinc: Si es posible, 15-30mg diarios o consumir semillas de auyama diariamente (fuente natural de zinc).
3. Higiene del Sueño: Para que la epigenética funcione, debes dormir antes de las 10:30 PM. El pico de melatonina es el mayor antioxidante del cuerpo.





GRACIAS POR PERMITIRME ACOMPañARTE HASTA AQUÍ

Para profundizar en tu Plan de Alimentación puedes visitarme en mi consultorio de Barcelona Estado Anzoategui, Venezuela, solicitando previamente tu espacio en agenda por el whatsapp +58 4121743135. También podemos tener un encuentro online comunicándote conmigo al whatsapp +58 426536924. También puedes seguirme en instagram @maryluznunez.endocrino o lermeme en mi página web www.maryluznunez.com

