



NATIVE HEALTH

Nutrición Funcional · Medicina de Raíz

■ ■ GUÍA CLÍNICA · AVATAR: SOBREPESO METABÓLICO

Por qué no has podido bajar de peso aunque lo hayas intentado todo

Guía clínica de Salud Metabólica · Sobrepeso de origen metabólico



Nutricionista Armando Valverde

- Nutricionista & Health Coach (IIN)
- Medicina Funcional (IFM)
- Microbiota — American Society of Microbiome in Health Science
- Condiciones Metabólicas — Universidad Anáhuac Cancún
- Speaker / Conferencista

Consultas 100% online · Toca aquí para agendar →

Has probado dietas. Has contado calorías. Has hecho ayuno intermitente. Has bajado de peso — y lo has recuperado. Quizás más de una vez.

La narrativa predominante dice que el sobrepeso es un problema de disciplina. Esta simplificación ignora la bioquímica real del metabolismo.

El sobrepeso metabólico no es un fallo de carácter. Es la consecuencia visible de tres mecanismos fisiológicos que ninguna dieta restrictiva puede resolver sola.

"Tratar el sobrepeso sin resolver la inflamación, la resistencia a la insulina y la microbiota es como secar el piso sin cerrar la llave. El resultado es siempre temporal." — Nutricionista Armando Valverde

LAS 3 CAUSAS REALES DEL SOBREPESO METABÓLICO

● Inflamación crónica de bajo grado

Bloquea los receptores de leptina — la hormona que regula el apetito y la quema de grasa. Con receptores bloqueados, el cerebro no recibe la señal de saciedad.

● Resistencia a la insulina

El exceso de insulina circulante inhibe la lipólisis — bloquea activamente la quema de grasa. Con hiperinsulinemia, el cuerpo no quema grasa eficientemente sin importar las calorías.

● Microbiota intestinal disfuncional

Las bacterias intestinales regulan la extracción calórica y la producción de hormonas del apetito. Una microbiota desequilibrada puede extraer hasta 150 kcal adicionales del mismo alimento.

Nutricionista Armando Valverde

WhatsApp: +52 614 470 3053

@nutriarmandoalverde · @nutricionistavalverde

Escríbeme sobre KIITOS →



Por qué las dietas fallan — y el enfoque correcto

Lo que hiciste	Por qué no fue suficiente
Dieta hipocalórica	Baja el metabolismo basal. Cataboliza músculo. Efecto rebote garantizado.
Ayuno sin protocolo	Sin resolver inflamación e insulina, el ayuno solo redistribuye el problema.
Suplementos quema-grasa	No resuelven la raíz metabólica. El efecto es temporal y superficial.
Solo cardio	Sin fuerza muscular, el cardio aumenta el cortisol y el apetito.

01 Reducir la inflamación como primer paso

Sin bajar la inflamación, ningún esfuerzo produce resultados sostenidos.

Estrategia: eliminar ultraprocesados, aumentar Omega-3 e incorporar alimentos antiinflamatorios.

02 Restaurar la sensibilidad a la insulina

Más músculo = mejor sensibilidad insulínica = menos grasa almacenada.

Estrategia: proteína $\geq 1.2\text{g/kg}$ + entrenamiento de fuerza 2-3x/semana + fibra prebiótica.

03 Reconstruir la microbiota intestinal

Una microbiota funcional regula el apetito y reduce la extracción calórica excesiva.

Estrategia: alimentos fermentados activos, fibra fermentable y probióticos de cepas específicas.

Nutricionista Armando Valverde

WhatsApp: +52 614 470 3053

@nutriarmandovalverde · @nutricionistavalverde

Escríbeme sobre KIITOS →



La herramienta que recomiendo: Kiitos

Kiitos es una malteada de reemplazo de comida que integro en protocolos de recomposición metabólica como herramienta de soporte inicial. Sus ventajas clínicas concretas:

- ◆ **Perfil proteico de alta calidad** — preserva y construye masa muscular.
- ◆ **Control de saciedad** — reduce picos de hambre sin elevar glucosa.
- ◆ **Bajo índice glucémico** — no estimula hiperinsulinemia que bloquea la quema de grasa.
- ◆ **Fácil adherencia** — reduce la carga de decisión alimentaria en las primeras semanas.

Kiitos no es un suplemento milagro. Es una herramienta de transición que funciona dentro de un protocolo funcional que también aborde la inflamación, la microbiota y el ejercicio de fuerza.

Escríbeme por WhatsApp y te explico cómo integrar Kiitos a un protocolo personalizado para tu perfil metabólico.

■ [Escríbeme sobre KIITOS por WhatsApp →](#)

¿El botón no abre? Toca o copia este link:

■ wa.me/526144703053

Nutricionista Armando Valverde

WhatsApp: +52 614 470 3053

@nutriarmandovalverde · @nutricionistavalverde

[Escríbeme sobre KIITOS →](#)



SOBRE EL AUTOR



Soy Armando Valverde, nutricionista integrativo y health coach con más de una década trabajando el origen real de las enfermedades crónicas: la alimentación, el metabolismo, la microbiota y el estilo de vida.

Mi enfoque integra la medicina funcional, la ciencia de la microbiota y principios de la medicina UNANI en el Sistema UNAVIDA — un protocolo clínico propio para tratar la raíz, no solo el síntoma.

Consultas 100% online. Pacientes en México, EE.UU. y España.

FORMACIÓN Y CERTIFICACIONES

- ◆ Nutricionista & Health Coach (IIN)
- ◆ Medicina Funcional (IFM)
- ◆ Microbiota — American Society of Microbiome in Health Science
- ◆ Condiciones Metabólicas — Universidad Anáhuac Cancún
- ◆ Speaker / Conferencista

¿LISTO PARA DAR EL SIGUIENTE PASO?

Agenda tu consulta online y diseñamos juntos el protocolo personalizado para tu caso.

■ [Agendar mi consulta por WhatsApp →](#)

¿El botón no abre? Toca o copia este link:

■ wa.me/526144703053

Instagram @nutriarmandoalverde	Facebook @nutricionistavalverde	WhatsApp +52 614 470 3053
--	---	-------------------------------------

Nutricionista Armando Valverde

WhatsApp: +52 614 470 3053

@nutriarmandoalverde · @nutricionistavalverde

[Escríbeme sobre KIITOS →](#)