



GUÍA DE BIENESTAR Y SALUD

Una guía breve para entender el cuerpo y cuidar tu bienestar diario.

Nutrición y estilo de *vida consciente*





¿Qué es la salud?

Solemos pensar en la salud como “no estar enfermos”.
Pero la definición de referencia es más amplia:

Definición oficial

“La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.”

Organización Mundial de la Salud (OMS), 1946.

Esta mirada integral es clave para entender por qué la alimentación no solo “nutre el cuerpo”; también influye en cómo pensamos, sentimos y respondemos al estrés. Ese puente bioquímico entre mente y cuerpo tiene un nombre: PNIE.

PNIE:

Psiconeuroinmunoendocrinología

Es el estudio de la comunicación entre cuatro sistemas del cuerpo, que “se hablan” mediante un lenguaje bioquímico común: neurotransmisores, citoquinas y hormonas.



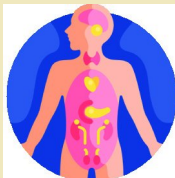
Sistema nervioso

Neurotransmisores — regulan ánimo, foco y respuesta al estrés.



Sistema inmunológico

Citoquinas — mensajeros de defensa e inflamación.



Sistema endocrino

Hormonas — regulan energía, metabolismo y ciclos.



Microbiota intestinal

El punto de encuentro de los tres sistemas anteriores.

En síntesis: cómo nos alimentamos tiene efectos directos y medibles en cómo nos sentimos, física y emocionalmente.

EL DENOMINADOR COMÚN: La inflamación.

¿Qué es la inflamación?

Es un proceso de defensa: una serie de fenómenos moleculares, celulares y vasculares que el cuerpo activa frente a agresiones físicas, químicas o microbiológicas.

Inflamación aguda

Respuesta breve, localizada y protectora. Se resuelve una vez controlado el estímulo (una herida, una infección).

Inflamación crónica

Persiste en el tiempo, de bajo grado y silenciosa. Con el paso del tiempo puede dañar el ADN y sostener procesos de enfermedad.

¿Y la nutrición qué rol cumple?

Cuando la inflamación se cronifica, puede favorecer enfermedades cardiovasculares, ciertos tipos de cánceres, diabetes y afecciones osteoarticulares. La nutrición antiinflamatoria busca reducir ese estado crónico, en gran parte modulando la microbiota intestinal.

EL ÓRGANO INVISIBLE

La microbiota: eje central

La microbiota es el conjunto de microorganismos vivos (bacterias, virus y otros) que habitan el cuerpo humano: piel, intestino, tracto genitourinario y boca, en una relación simbiótica que sostiene el equilibrio del organismo.

Funciones principales

- Actividad metabólica
- Protección y función de barrera
- Desarrollo y modulación del sistema inmune

El intestino cumple tres funciones:

1 Mucosa: absorción y secreción de nutrientes.

2 Muscular: motilidad y tránsito intestinal.

3 Luz intestinal: hogar de la microbiota.

Su buen estado de salud determina este correcto funcionamiento. Hay una comunicación directa entre la microbiota y el cerebro.



¿QUÉ TENEMOS EN CIBELES NUTRITION?

Regula Max (NUTRIOSE®) fibra que alimenta a la microbiota del colon.
Glutamina (Ajinomoto®) es un sustrato energético clave para las células del intestino.
Estas son las materias primas pensadas para acompañar la salud intestinal.

El eje intestino–cerebro

Las bacterias intestinales participan en la síntesis de neurotransmisores entre ellos dopamina, serotonina y noradrenalina —que a su vez tienen impacto en la función inmune. Esta comunicación ocurre dentro del mismo circuito PNIE que vimos antes: hormonas, neurotransmisores y citoquinas viajando entre el intestino, el sistema inmune y el sistema nervioso central.



La evidencia actual describe una asociación entre el estado de la microbiota y el estado de ánimo —incluyendo la respuesta al estrés, la ansiedad y los síntomas depresivos—. Es un campo de investigación activo; no reemplaza el abordaje ni el diagnóstico de salud mental por un profesional.

PARTE 2 · ESTILO DE VIDA

MÁS ALLÁ DEL PLATO

Estilo de vida antiinflamatorio

Tres pilares trabajan juntos para sostener un entorno interno menos inflamatorio.

Nutrición

Calidad, cantidad y cronobiología de lo que comemos.

Actividad física

Movimiento regular, adaptado a cada persona.

Descanso y relajación

Sueño reparador y manejo del estrés.



10%

Genético

90%

Epigenético

La epigenética estudia cómo el ambiente —incluida la alimentación— influye en la expresión de nuestros genes, sin modificar el ADN en sí.

PILAR 1

Nutrición

- ✓ **Calidad:** no todas las calorías son iguales — la densidad nutricional determina el impacto metabólico e inflamatorio del alimento.
- ✓ **Cantidad:** el balance energético sigue siendo determinante para la composición corporal y la prevención de enfermedades crónicas.
- ✓ **Cronobiología:** el “cuándo” comemos modula la secreción hormonal, la sensibilidad a la insulina y la sincronización de los relojes periféricos con el ritmo circadiano central.



PILAR 2

Actividad física

Beneficios mentales

- ✓ Mejora el estado de ánimo
- ✓ Fortalece autoestima
- ✓ Mejora memoria y concentración
- ✓ Se asocia a menor riesgo de deterioro cognitivo

Beneficios físicos

- ✓ Salud cardiovascular
- ✓ Fortalece huesos y músculos
- ✓ Reduce riesgo de obesidad
- ✓ Mejora la calidad del sueño



RECOMENDACIÓN

Adultos: entre 150–300 min/semana de actividad aeróbica moderada, o 75–150 min/semana de intensidad vigorosa (o combinación equivalente), más fortalecimiento muscular 2 o más días por semana. Niños y adolescentes: un promedio de 60 min diarios.

OMS. Directrices sobre actividad física y hábitos sedentarios, 2020.

¿QUÉ TENEMOS EN CIBELES NUTRITION?

creatina (Creapure®)

beta-Alanina (CarnoSyn®)

que acompañan la fuerza y la resistencia a la fatiga en el ejercicio de alta intensidad.

WP (o su versión vegana, PVP) aportan la proteína necesaria para la recuperación muscular post entrenamiento.



Descanso y relajación



Hábitos generales

- ✓ Mantené el mismo horario todos los días para dormir y levantarte.
- ✓ Reservá la cama solo para dormir — evitá comer, estudiar o quedarte despierto/a en ella.
- ✓ Evitá café, mate, té, bebidas cola, chocolate y alcohol después de las 18 h.
- ✓ Cená liviano; evitá comidas de difícil digestión.
- ✓ Terminá el ejercicio físico al menos 4 horas antes de dormir.
- ✓ Consultá con tu médico sobre medicación que tomás por la noche.

1 hora antes de dormir

- ✓ Apagá pantallas: celular, PC, laptop.
- ✓ Preferí luces poco intensas.
- ✓ Evitá trabajar, estudiar o discusiones familiares.
- ✓ Cuidá que cama y almohada sean confortables, con temperatura agradable.
- ✓ Música suave, lectura liviana, baño relajante o respiración/meditación pueden ayudar.

Manejo del estrés

El estrés es una respuesta natural del cuerpo frente a situaciones desafiantes. El problema aparece cuando se vuelve crónico: ahí impacta tanto la salud física como la mental — y se conecta directamente con la inflamación de bajo grado que vimos antes.

- 1 Identificá qué situaciones te generan estrés.
- 2 Practicá técnicas de relajación: meditación, yoga, respiración consciente.
- 3 Sostené tus vínculos: las relaciones sociales son una fuente clave de apoyo.
- 4 Reservá tiempo para actividades que disfrutes.
- 5 Si el estrés te supera, buscá ayuda profesional.



EN LA PRÁCTICA

Alimentos: qué reducir, qué priorizar

Reducir

- ✓ Azúcar y harinas refinadas (alto índice glucémico)
- ✓ Ultraprocesados (aditivos, conservantes, edulcorantes)
- ✓ Exceso de ácido araquidónico (grasas de productos industriales)

Priorizar - alimentos funcionales

- ✓ Pescados azules y semillas de lino (omega 3)
- ✓ Cúrcuma - (curcumina) · Jengibre - (gingerol)
- ✓ Té verde - (catequinas) · Ajo y cebolla - (quercetina)
- ✓ Uvas - (resveratrol) · Remolacha - (betaina)
- ✓ Prebióticos: fibra soluble e insoluble
- ✓ Probióticos: chucrut, yogur con cultivos vivos, kéfir, kombucha

La evidencia sobre estos compuestos proviene de revisiones sistemáticas y meta-análisis en curcumina, omega 3 y polifenoles; el efecto varía según dosis, biodisponibilidad y formulación consultar siempre con el profesional tratante antes de suplementar.



Dieta mediterránea

Frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, frutos secos, semillas, pescado, aves y aceite de oliva extra virgen como grasa principal — frente al patrón “occidental”, rico en azúcares, harinas refinadas y ultraprocesados.

El aporte de nutrientes de este patrón cubre energía, macronutrientes (hidratos, lípidos, proteínas) y micronutrientes incluyendo compuestos bioactivos como fibra, ácidos grasos esenciales, omega 3 y polifenoles.

Se han identificado más de 10.000 compuestos fenólicos en frutas, verduras, especias y té (Skoldstam, Hagfors & Johansson, Ann Rheum Dis, 2003).

Se ha evidenciado una disminución 30% de eventos cardiovasculares mayores en personas de alto riesgo, siguiendo dieta mediterránea vs. dieta control.

Estudio PREDIMED (España) - Estruch et al., NEJM, 2013/republicado 2018.



Nutrición y piel

El envejecimiento cutáneo es un fenómeno biológico complejo. Un aporte adecuado de determinados micronutrientes contribuye a disminuir el daño oxidativo y la inflamación a nivel de la piel.

Existen alteraciones cutáneas asociadas a una selección de alimentos inadecuada, y trastornos nutricionales —tanto por déficit como por exceso— con manifestaciones dermatológicas descritas en la literatura, como la la carotenemia, la licopenemia, la rosácea, el acné y la **acantosis nigricans**.

Estas manifestaciones son indicadores de que la piel refleja, en parte, el estado nutricional interno —y por eso conviene evaluarlas en conjunto con el resto de la historia clínica, en un equipo interdisciplinario, no de forma aislada.



REPENSAR EL ENVEJECIMIENTO

De “antiage” a longevidad

La longevidad se define como la posibilidad de alcanzar una edad avanzada con la menor carga posible de enfermedad. Frente a ese concepto, cada vez más se prefiere hablar de longevidad en lugar de “antiage”: no se trata de detener el tiempo, sino de sostener función y calidad de vida a lo largo de él.



El envejecimiento es un proceso constante y progresivo. Sus primeros signos suelen hacerse visibles en la piel alrededor de los 30 años, y son claramente notorios hacia los 40, a medida que se debilita progresivamente su barrera protectora.

La nutrición antiinflamatoria, la actividad física y el descanso - los mismos pilares que venimos desarrollando - son también las herramientas centrales de un abordaje de longevidad.



MÁS ALLÁ DE LA BALANZA

Composición corporal

Una valoración de composición corporal aporta información sobre el estado nutricional y de salud que el Índice de Masa Corporal (IMC), por sí solo, no puede reflejar. Hoy conviven la malnutrición por exceso y por déficit, ambas con complicaciones metabólicas y funcionales asociadas.

El estado nutricional no responde a una simple resta de calorías: los nutrientes ingresan al organismo y atraviesan múltiples reacciones de absorción y metabolismo antes de traducirse en composición corporal.

La composición corporal está determinada por: sexo, edad, potencial genético, nutrición, actividad física y nivel de entrenamiento. Conocerla ayuda a estimar capacidad funcional, riesgo de ciertas patologías y — en deportistas — nivel de rendimiento.

QUÉ TENEMOS EN CIBELES NUTRITION?

- ✓ Frente a la pérdida de masa muscular asociada al envejecimiento (sarcopenia):
 - ✓ PWP (o su versión vegana, PVP)
 - ✓ HMB (myHMB).
- Estos acompañan la preservación muscular.
- ✓ Creatina (Creapure®) suma fuerza y potencia funcional.
 - ✓ Glutamina (Ajinomomto®)



UNA ETAPA, MUCHOS CAMBIOS

Cambios en la adultez y cómo adaptarse

Qué cambia

- ✓ Masa muscular y densidad ósea
- ✓ Piel, cabello, vista, audición
- ✓ Memoria y concentración
- ✓ Rutinas y vínculos sociales

Cómo adaptarse

- ✓ Alimentación saludable y sostenida
- ✓ Ejercicio regular
- ✓ Sueño suficiente
- ✓ Sostener vínculos sociales
- ✓ Buscar ayuda profesional si hace falta

Estos cambios son naturales y cada persona los transita de forma distinta. Con los cuidados adecuados —y el acompañamiento correcto— es posible sostener una vida activa y saludable en cada etapa.

POR QUÉ VALE LA PENA

Beneficios y primeros pasos

La nutrición antiinflamatoria puede contribuir a:

- ✓ Mejor salud cardiovascular (↓LDL, ↑HDL).
- ✓ Menor estrés oxidativo, un factor determinante en el envejecimiento y asociado al riesgo de cáncer.
- ✓ Mejor salud digestiva.
- ✓ Menor dolor asociado a condiciones osteoarticulares.

¿Por dónde empezar? Los cambios sostenibles suelen ser progresivos:

- 1 Conocer tu estado de salud y nutricional actual.
- 2 Identificar tu estilo de vida real (no el ideal).
- 3 Evaluar el contexto antes de consensuar recomendaciones.
- 4 Avanzar con cambios sostenidos.



La información sola rara vez sostiene un cambio de hábito a largo plazo. Trabajar junto a un profesional ayuda a traducir estas recomendaciones en acciones concretas y sostenibles en el día a día.

Cibeles Nutrition: de los conceptos a la fórmula



A lo largo de esta guía vimos cómo la inflamación, la microbiota, el movimiento y el descanso sostienen el bienestar. En Cibeles Nutrition traducimos esos mismos conceptos en materias primas certificadas, elegidas por su pureza, trazabilidad y respaldo científico —no por tendencia.

De la teoría a nuestra línea de productos

- Fuerza, rendimiento físico y mental ➤ **Creatina monohidrato Creapure®**
- Recuperación y función intestinal ➤ **Glutamina Ajinomoto®**
- Preservación de masa muscular en el envejecimiento ➤ **HMB myHMB®**
- Resistencia a la fatiga muscular ➤ **Beta-alanina CarnoSyn®**
- Equilibrio digestivo y glicémico ➤ **Fibra prebiótica Dextrina de maíz (NUTRIOSE®)**
- Síntesis de proteína muscular ➤ **Proteína aislada de suero de leche (PWP)**
- Síntesis de proteína muscular, opción vegana ➤ **Proteína vegana (PVP)**

Siete materias primas, un mismo criterio: responder a una necesidad real del paciente activo, del deportista y del adulto en proceso de envejecimiento saludable. A continuación, la ficha técnica de cada una.

FICHA TÉCNICA

Creatina monohidrato (Creapure®)

- ✓ Fabricada por AlzChem en Trostberg, Alemania; pureza $\geq 99.9\%$ verificada por HPLC en cada lote.
- ✓ Mínimo contenido de subproductos de fabricación (DCD, DHT no detectable); certificación FSSC 22000.
- ✓ Testeada bajo el programa Cologne List®, libre de sustancias dopantes.
- ✓ Una de las formas de creatina más estudiadas: respaldada por cientos de estudios en fuerza, potencia y rendimiento en ejercicio de alta intensidad.
- ✓ Evidencia reciente (meta-análisis 2024) muestra beneficios en memoria y velocidad de procesamiento.



Glutamina (Ajinomoto®)

- ✓ Aminoácido no esencial —condicionalmente esencial en situaciones de estrés metabólico o ejercicio intenso.
- ✓ Obtenida por fermentación de materias primas vegetales; apta para dietas vegetarianas/vegas libre de gluten.
- ✓ Producción bajo estándares farmacéuticos (cGMP, ISO, USP/EP según línea de producto).
- ✓ Uso habitual: recuperación muscular y soporte de función intestinal.



FICHA TÉCNICA

HMB (myHMB®)

- ✓ Metabolito del aminoácido leucina, con mecanismo dual: aumenta la síntesis y reduce la degradación de proteína muscular. myHMB® (TSI Group): respaldado por más de 150 estudios científicos, 100+ artículos de revisión y 14 meta-análisis.
- ✓ Fabricado en instalaciones propias con certificación cGMP; único HMB con notificación ODI ante la FDA de EE. UU. y estatus GRAS autoafirmado.
- ✓ Uso habitual: preservación de masa muscular durante envejecimiento (sarcopenia) y composición corporal.



Beta-Alanina (CarnoSyn®)

- ✓ Aminoácido no proteico, precursor de la carnosina muscular.
- ✓ Única beta-alanina con estatus de New Dietary Ingredient (NDI) reconocido por la FDA (2019) y estatus GRAS autoafirmado.
- ✓ Respaldada por más de 55 estudios clínicos en fatiga muscular, fuerza y capacidad de trabajo en ejercicio de alta intensidad.



FICHA TÉCNICA

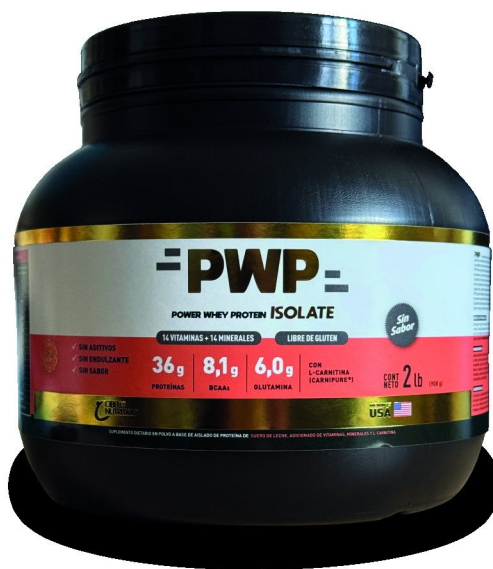
RegulaMax NUTRIOSE®

- ✓ Fibra de maíz — dextrina resis NUTRIOSE® de Roquette
- ✓ Fibra dietética soluble obtenic almidón de maíz mediante un controlado de dextrinización, (por Roquette bajo la marca N
- ✓ Bajo índice glucémico y buen: tolerancia digestiva respaldac estudios clínicos.
Resiste la digestión en el intest
- ✓ delgado y es parcialmente fer por la microbiota del **colon-ef prebiótico**.
Es una dextrina soluble deriva
- ✓ almidón de maíz que, funcioni comporta de forma similar a u resistente.



PWP SIN SABOR

- ✓ **Proteína aislada de suero de leche**
Es la fracción proteica del suero lácteo sometida a un proceso de aislamiento, lo que le da mayor pureza proteica y menor contenido de lactosa y grasa que el concentrado de suero.
- ✓ **Materia prima**
Aislado de suero de leche (Whey Protein Isolate) de origen estadounidense, obtenido por microfiltración de flujo cruzado —un método que preserva mejor las fracciones proteicas nativas que el intercambio iónico—, con una pureza mayor al 90% en base seca.
- ✓ **Perfil**
Alto valor biológico y perfil completo de aminoácidos esenciales, con un contenido elevado de leucina —aminoácido clave en la síntesis de proteína muscular.
- ✓ **Uso habitual**
Recuperación y mantenimiento de masa muscular; complemento en dietas con requerimiento proteico aumentado.



El beneficio sobre la síntesis proteica muscular depende de la ingesta proteica total diaria y del estímulo de ejercicio —no solo del suplemento en sí.

FICHA TÉCNICA

Power Veg Protein (PVP) - Proteína vegana

- ✓ Combina aislado de proteína de arveja y aislado de proteína de soja no transgénica, complementada con 14 vitaminas y minerales que cubren cualquier déficit de aminoácidos.
- ✓ **Por porción**
22 g de proteína vegetal
con 14 vitaminas y minerales
de Vitamina E y Omega 3
Libre de gluten
- ✓ **Uso habitual**
Recuperación post-entrenamiento
masa muscular
vegetal a la par que
como estrategia para
cubrir los requerimientos
en personas vegetarianas



CÓMO SE REGULAN ESTOS PRODUCTOS

Marco Regulatorio en Uruguay

La planta de Cibeles cuenta con certificación **GMP** (Buenas Prácticas de Manufactura) otorgada por el **Ministerio de Salud Pública** de Uruguay, además **HACCP** y certificación como **planta libre de gluten**.



Estas certificaciones respaldan el control de calidad en cada etapa de fabricación de nuestra línea de suplementos, desde la materia prima hasta el producto terminado.



**NUTRICIÓN · BIENESTAR ·
SUPLEMENTOS DE CALIDAD CERTIFICADA**

PARA PROFESIONALES

¿Querés conocer la línea completa de Cibeles Nutrition,
fichas técnicas o muestras para tu consultorio?
nutricion@cibeles.com.uy · (+598) 2209 1001

Guia elaborada por Lic. Rita Marr - Nutricion Integrativa
Compañía Cibeles S.A.

Este material es educativo y no sustituye la consulta, el diagnóstico ni el tratamiento de un profesional de la salud. Ante cualquier condición médica, consultá a tu equipo tratante.