



Abigail Del Canto
SALUD INTEGRAL

EBOOK GRATUITO · MÉTODO RMI

Conoce tu Perfil *RMI*

El primer paso para entender por qué tu cuerpo
no responde como esperas.

Abigail Del Canto • Nutricionista • Método RMI

Regulación Metabólica Integral

¿Por qué lo que funciona para otros *no funciona* para tí?

Si alguna vez seguiste una dieta al pie de la letra, entrenaste con constancia y los resultados no llegaron — o llegaron y desaparecieron — la respuesta no está en tu fuerza de voluntad.

Está en que no todas las personas tienen el mismo **patrón metabólico**, y tratar perfiles distintos con la misma solución genérica es el error más común en nutrición.

El **Método RMI** (Regulación Metabólica Integral) parte de una premisa simple: antes de saber qué hacer, necesitas saber *cómo funciona tu metabolismo*.



"Lo hacemos juntos."

Este ebook tiene un objetivo concreto: ayudarte a identificar cuál es tu **perfil metabólico dominante** a través de síntomas que ya estás experimentando — sin análisis de laboratorio, sin mediciones clínicas.

LO QUE VAS A ENCONTRAR ACÁ

- ✓ Un **mini-test** de autoevaluación basado en síntomas observables
- ✓ La descripción de los **6 perfiles metabólicos** del Método RMI
- ✓ Por qué las **soluciones convencionales** no funcionan en cada caso
- ✓ Las **señales concretas** de cambio al trabajar desde el perfil correcto



Este ebook es una herramienta de orientación, no un diagnóstico clínico. Si tienes síntomas persistentes, consulta con un profesional de salud.



EL TEST

Encuentra tu perfil

Califica cada afirmación del 0 al 2 según qué tan seguido te ocurre:



No me pasa / casi nunca



Me pasa a veces



Me pasa frecuentemente o siempre

Completa los 5 bloques

Suma el puntaje de cada bloque por separado. Cada bloque corresponde a un perfil metabólico.

Lee tu resultado

El perfil con **mayor puntaje** es tu perfil dominante. El segundo más alto, tu perfil secundario.



PERFIL A

Inflamación y grasa central

	0	1	2
Mi zona abdominal aumenta aunque no cambie mucho de peso	☐	☐	☐
Me siento cansado/a sin razón clara, incluso después de descansar	☐	☐	☐
Tengo sueño o me siento "pesado/a" después de comer	☐	☐	☐
Tengo antojos de dulce o carbohidratos entre comidas	☐	☐	☐
Duermo mal o me despierto en la madrugada sin motivo aparente	☐	☐	☐
Me siento hinchado/a o inflamado/a con frecuencia	☐	☐	☐

TOTAL A

/ 12



PERFIL B

Masa muscular y micronutrientes

0

1

2

Me canso rápido haciendo esfuerzos que antes toleraba bien

☐☐☐

Mi peso puede ser normal pero me siento flojo/a o "sin tono"

☐☐☐

Tengo frío en manos y pies con frecuencia

☐☐☐

Se me cae el cabello más de lo habitual o tengo uñas frágiles

☐☐☐

Me cuesta recuperarme después de entrenar o de un día exigente

☐☐☐

Mi estado de ánimo es bajo o me siento sin motivación frecuentemente

☐☐☐

TOTAL B

/ 12



PERFIL C

Digestión y eje intestinal

	0	1	2
Me hincho después de comer, especialmente ciertos alimentos	☐	☐	☐
Mi digestión es irregular (estreñimiento, diarrea o alternancia)	☐	☐	☐
Siento que tengo intolerancia a varios alimentos distintos	☐	☐	☐
Tengo "niebla mental" o dificultad para concentrarme con frecuencia	☐	☐	☐
Mi peso fluctúa bastante de un día para el otro	☐	☐	☐
Tengo erupciones en la piel, urticaria o reacciones cutáneas frecuentes	☐	☐	☐

TOTAL C

/ 12



PERFIL D

Hormonas y sistema endocrino

0

1

2

Noto que mi grasa se acumula más en el abdomen que antes
(especialmente después de los 35-40)

☐☐☐

Mi energía varía mucho: bien a la mañana, decae a la tarde

☐☐☐

Tengo cambios de humor, irritabilidad o ansiedad sin causa clara

☐☐☐

Mi ciclo menstrual es irregular, doloroso o cambió en los últimos años (si aplica)

☐☐☐

Noto caída de cabello, piel más seca o libido reducida

☐☐☐

Duermo mal o me cuesta quedarme dormido/a aunque esté cansado/a

☐☐☐

TOTAL D

/ 12



PERFIL E

Glucosa e insulina

0

1

2

Me da sueño o me siento "pesado/a" después de comer carbohidratos

☐☐☐

Tengo hambre intensa 2-3 horas después de comer, aunque la comida fue completa

☐☐☐

Necesito algo dulce, alto en carbohidratos o harinas después de las comidas principales

☐☐☐

Mi energía cae abruptamente a media mañana o media tarde

☐☐☐

Mi grasa se acumula principalmente en el abdomen

☐☐☐

Cuido lo que como pero el peso o la grasa abdominal no ceden

☐☐☐

TOTAL E

/ 12

¿Qué dice tu puntaje?

9 – 12



Perfil dominante muy marcado

6 – 8



Perfil presente, probablemente **secundario**

3 – 5



Componente **menor**

0 – 2



Este eje **no es prioritario** para tí

Tu perfil dominante

Es el de mayor puntaje: el eje que más impacta cómo te sientes y por dónde conviene empezar.

El **secundario** (el segundo más alto) suele aparecer como consecuencia del primero — o lo sostiene.

¿Puntajes similares?

Si dos o más perfiles tienen puntajes parecidos (diferencia menor a 3) y el más alto supera 8, probablemente tengas un **Perfil Mixto**: varios ejes comprometidos a la vez. No es más difícil de resolver — requiere un orden de abordaje diferente.



PERFIL A

Inflamación y grasa central

QUÉ LE PASA A TU CUERPO

Tu grasa abdominal no es solo un depósito de reserva: es tejido activo que genera sustancias inflamatorias en forma constante. Eso genera fatiga crónica, resistencia a la insulina y un ciclo de acumulación que ninguna dieta en base solo a conteo de calorías puede romper por sí sola — porque el problema no está en la cantidad de comida sino en el **estado inflamatorio de fondo**.

❗ POR QUÉ LO HABITUAL NO FUNCIONA

Comer menos y hacer más cardio puede incluso empeorar este perfil porque aumenta el cortisol, que perpetúa el depósito central.

Señales de que algo está cambiando

- ✓ La ropa ajusta diferente en la cintura aunque el peso no baje al principio
- ✓ Menos somnolencia después de comer
- ✓ Menos antojos de dulce
- ✓ Mejor calidad de sueño
- ✓ Más claridad mental

3 hábitos prioritarios

1

Reducir azúcar refinada y harinas blancas en el desayuno y la merienda — los momentos de mayor impacto inflamatorio

2

Incorporar una fuente de proteína en cada comida principal

3

Priorizar 7-8 horas de sueño — el cortisol nocturno elevado es el principal sostenedor de este perfil



PERFIL B

Masa muscular y micronutrientes

QUÉ LE PASA A TU CUERPO

El músculo es el tejido que más energía consume en reposo. Cuando la masa muscular cae — por dietas restrictivas repetidas, déficit de hierro, vitamina D o B12, o sedentarismo — el metabolismo basal baja con ella. El cuerpo parece "normal" en la balanza pero la composición cambió. Es como un edificio con la fachada bien pero las **columnas internas debilitadas**.

⚠️ POR QUÉ LO HABITUAL NO FUNCIONA

Las dietas hipocalóricas aceleran la pérdida muscular y empeoran el cuadro. El problema no es comer menos, es comer mal repartido.

Señales de que algo está cambiando

- ✓ Menos cansancio al hacer esfuerzos cotidianos
- ✓ Mejor tolerancia y recuperación del ejercicio
- ✓ Menos caída de cabello y uñas más fuertes
- ✓ Mejor estado de ánimo
- ✓ Sueño más reparador

3 hábitos prioritarios

1

Aumentar la ingesta de proteína total del día

2

Incorporar entrenamiento de fuerza mínimo 2 veces por semana — no cardio, fuerza

3

Revisar déficits de hierro, vitamina D y B12 — sin ellos el cuerpo no usa bien la proteína



PERFIL C

Digestión y eje intestinal

QUÉ LE PASA A TU CUERPO

Tu intestino alberga el **70% de tu sistema inmune** y produce el **90% de la serotonina** de tu cuerpo. Cuando su barrera se debilita, sustancias que deberían quedarse adentro pasan a la sangre y generan inflamación sistémica, niebla mental, cambios de humor y síntomas que parecen no tener relación entre sí. Por eso a veces la solución no empieza por la comida sino por el intestino.

⚠️ POR QUÉ LO HABITUAL NO FUNCIONA

Agregar más alimentos "saludables" sin reparar el intestino primero puede empeorar los síntomas — un intestino dañado no absorbe bien ningún nutriente.

Señales de que algo está cambiando

- ✓ Menos hinchazón después de comer
- ✓ Digestión más regular y predecible
- ✓ Menos reacciones a alimentos que antes molestaban
- ✓ Más energía y menos niebla mental
- ✓ Mejor estado de ánimo

3 hábitos prioritarios

1

Registrar qué alimentos generan síntomas — la información es el primer paso

2

Reducir gluten y lácteos por 3 semanas — los gatilladores más frecuentes en este perfil

3

Incorporar fermentados naturales (kéfir, chucrut, yogur sin azúcar) — apoyan la barrera intestinal



PERFIL D

Hormonas y sistema endocrino

QUÉ LE PASA A TU CUERPO

Las hormonas son el **sistema operativo de tu metabolismo**: regulan dónde se deposita la grasa, cómo se quema energía, cómo duermes y cómo se construye músculo. Cuando el eje tiroideo, adrenal o sexual está desregulado, ninguna dieta ni entrenamiento funciona bien — porque las instrucciones del sistema están alteradas desde la base.

❗ POR QUÉ LO HABITUAL NO FUNCIONA

Comer muy pocas calorías o muy bajo en grasas es literalmente privar a tus hormonas de su materia prima. La restricción severa es contraproducente acá.

Señales de que algo está cambiando

- ✓ Ciclo más regular y menos doloroso
- ✓ Menos caída de cabello y piel menos seca
- ✓ Mejor calidad de sueño
- ✓ Más energía por la mañana sin caída en la tarde
- ✓ Cambio en la distribución de grasa (menos abdominal)

3 hábitos prioritarios

1

Eliminar la restricción calórica severa — menos de 1.200 kcal/día suprime la tiroides y eleva el cortisol

2

Incluir grasas saludables en cada comida (palta, huevo, oliva, frutos secos) — materia prima hormonal

3

Establecer una rutina de sueño con horario consistente — el cortisol nocturno regula todo el ciclo hormonal



PERFIL E

Glucosa e insulina

QUÉ LE PASA A TU CUERPO

Cuando la insulina está crónicamente elevada, el cuerpo **bloquea la quema de grasa** aunque comas poco. No es falta de voluntad: es que la señal hormonal impide que la grasa se use como combustible. Además, los picos y caídas de glucosa generan hambre, cansancio y antojos que se repiten en ciclo — y que ningún esfuerzo de voluntad puede cortar de forma sostenida.

❗ POR QUÉ LO HABITUAL NO FUNCIONA

Contar calorías no es suficiente: lo que importa no es solo la cantidad sino la respuesta glucémica — qué tan rápido sube el azúcar en sangre y qué tan alto.

Señales de que algo está cambiando

- ✓ Menos somnolencia después de las comidas
- ✓ Antojos de dulce menos frecuentes e intensos
- ✓ Energía más estable a lo largo del día
- ✓ Ropa que ajusta diferente en el abdomen
- ✓ Menos hambre entre comidas

3 hábitos prioritarios

1

Empezar el desayuno con proteína y grasa antes del carbohidrato — cambia la respuesta glucémica del día

2

Mover el cuerpo 10 minutos después de las comidas — el músculo actúa como esponja de glucosa

3

Dejar de picar entre comidas — mantiene la insulina elevada y bloquea la quema de grasa



PERFIL MIXTO

Múltiples ejes comprometidos



QUÉ LE PASA A TU CUERPO

Cuando tres o más sistemas están comprometidos al mismo tiempo, los síntomas se **amplifican entre sí**: la inflamación empeora la resistencia insulínica, el intestino dañado agrava los déficits de micronutrientes, las hormonas desreguladas sostienen el depósito central. La solución no es atacar todo a la vez sino identificar qué eje está actuando como motor central del resto.

❗ POR QUÉ LO HABITUAL NO FUNCIONA

Los tratamientos previos fallaron porque abordaban un solo eje cuando había varios comprometidos — o intentaban resolver todo a la vez sin un orden claro.

Señales de que algo está cambiando

- ✓ Mejor calidad de sueño y digestión primero
- ✓ Más energía sostenida
- ✓ Menos dolor o pesadez general
- ✓ Ropa que ajusta diferente aunque el peso no cambie al inicio
- ✓ Menos reacciones a alimentos

3 hábitos prioritarios

1

Identificar tu perfil de mayor puntaje y empezar solo por ahí — hacer todo a la vez genera más estrés fisiológico

2

Priorizar sueño y manejo del estrés como base — el cortisol conecta todos los sistemas comprometidos

3

Simplificar la alimentación antes de optimizarla — menos variedad, más consistencia

EL PRÓXIMO PASO

Conocer tu perfil es el primer paso. El segundo es *saber qué hacer* con esa información.

Identificaste tu patrón dominante. Eso ya te separa de la mayoría de las personas que siguen buscando soluciones genéricas que no están diseñadas para cómo funciona su metabolismo específicamente.

Lo que sigue es trabajar ese perfil de forma sistemática — con un protocolo de alimentación, movimiento y hábitos diseñado para **tu eje dominante**, no para un promedio.

→ ANÓTATE A LA MASTERCLASS GRATUITA

"Regulación Metabólica Integral: cómo trabajar tu perfil metabólico"

Quiero anotarme →



¿Preguntas? Escíbeme a
@Nutricionista.abidelcanto



Abigail Del Canto

SALUD INTEGRAL · MÉTODO RMI

 **AVISO IMPORTANTE**

Una herramienta de orientación

Este ebook es una herramienta de autoevaluación orientativa basada en síntomas observables. **No reemplaza una consulta con un profesional de la salud** ni constituye un diagnóstico clínico.

Si presentas síntomas persistentes o tienes condiciones de salud preexistentes, consulta con tu médico o nutricionista antes de realizar cambios en tu alimentación.