



Hack your vision

GUÍA PRÁCTICA

PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE





REGLAS DE COMBINACIÓN DE ALIMENTOS según la trofología



REGLAS DE COMBINACIÓN DE ALIMENTOS SEGÚN LA TROFOLOGÍA

LA TROFOLOGÍA SE CENTRA EN COMBINAR ALIMENTOS PARA FACILITAR LA DIGESTIÓN Y MAXIMIZAR LA ABSORCIÓN DE NUTRIENTES:

FRUTAS: CONSUMIRLAS CON EL ESTÓMAGO VACÍO; NO COMBINAR FRUTAS DULCES CON ÁCIDAS.

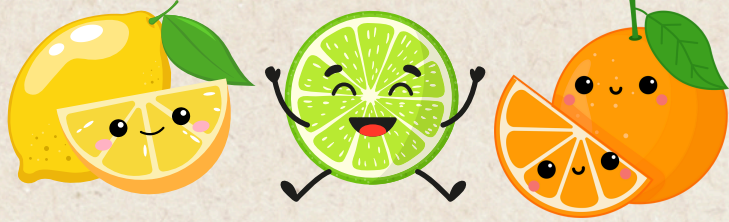
PROTEÍNAS Y ALMIDONES: EVITAR COMBINARLOS EN UNA MISMA COMIDA.

VERDURAS: PUEDEN ACOMPAÑAR CUALQUIER ALIMENTO, YA QUE NO DIFICULTAN LA DIGESTIÓN.

LÁCTEOS: CONSUMIRLOS SOLOS, PREFERIBLEMENTE EN AYUNAS.

CEREALES Y LEGUMBRES: COMBINAR CON VEGETALES PARA OPTIMIZAR LOS NUTRIENTES



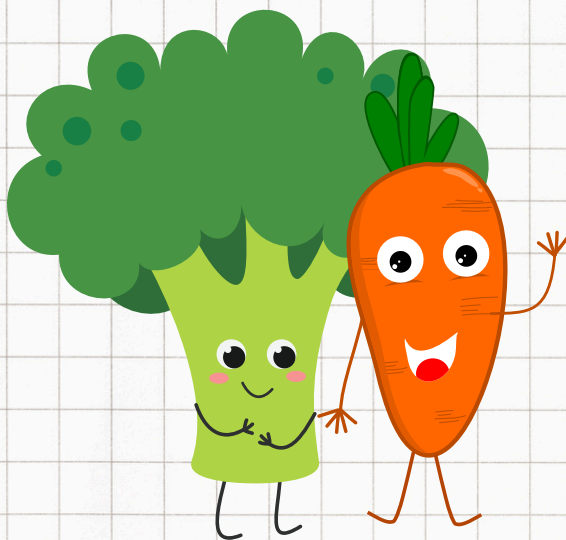


PRINCIPIOS BÁSICOS de la alimentación consciente



PASOS:

1. La alimentación consciente implica prestar atención plena al acto de comer, lo que incluye:
2. Comer despacio y sin distracciones como teléfonos o televisión.
3. Saborear cada bocado y masticar correctamente para mejorar la digestión y absorción de nutrientes.
4. Elegir alimentos ricos en nutrientes y evitar los ultraprocesados



Alimentos para mejorar la salud visual

Incluir alimentos ricos en antioxidantes, vitaminas y minerales esenciales para la vista:

- 1. Acerola

Nutrientes: Vitamina C (1000-2000 mg/100 g).

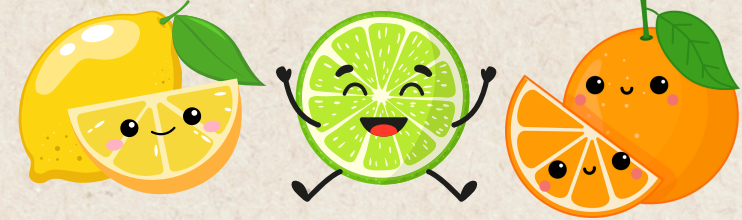
Beneficios: Previene el daño oxidativo, protege los vasos sanguíneos de la retina y fortalece el sistema inmunológico ocular.

- 2. Arándanos

Nutrientes: Flavonoides y vitamina C.

Beneficios: Mejoran la adaptación a cambios de luz, protegen contra el envejecimiento celular ocular y fortalecen los vasos sanguíneos de la retina.





ALIMENTOS PARA MEJORAR LA SALUD VISUAL



- 3. Pimientos rojos
Nutrientes: Vitaminas A, C, E, luteína y zeaxantina.
Beneficios: Previenen cataratas, degeneración macular y refuerzan la visión nocturna¹².

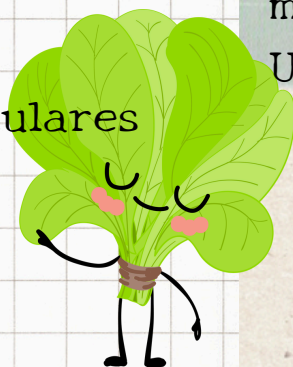
- 4. Batatas (camote)
Nutrientes: Vitaminas A, C y luteína.
Beneficios: Mejoran la visión nocturna y protegen contra el daño oxidativo en las células oculares³.

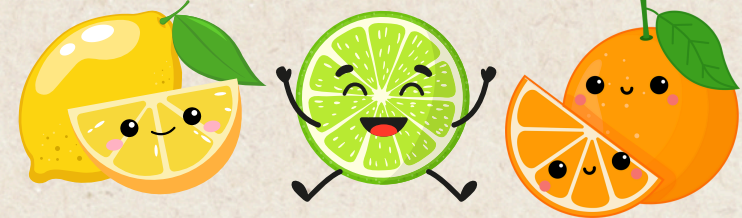
- 5. Huevos
Nutrientes: Luteína, zeaxantina, vitaminas C y E, zinc.
Beneficios: Combaten la degeneración macular y fortalecen los tejidos oculares

- 6. Nueces de Brasil
Nutrientes: Vitamina E, selenio y omega-3.
Beneficios: Previenen cataratas y nutren el sistema nervioso ocular¹².

- 7. Té verde
Nutrientes: Catequinas y vitamina C.
Beneficios: Protege la retina del daño oxidativo y reduce el riesgo de cataratas²³.

- 8. Cebolla (piel o cáscara)
Nutrientes: Quercetina, vitaminas A y C.
Beneficios: Previene cataratas en personas diabéticas y mejora la tolerancia a los rayos UV





ALIMENTOS PARA MEJORAR LA SALUD VISUAL

- 9. Grosella negra

Nutrientes: Vitamina C y antioxidantes.

Beneficios: Protege contra el daño oxidativo celular ocular y mejora la circulación en los ojos.

- 10. Salmón (y pescados azules)

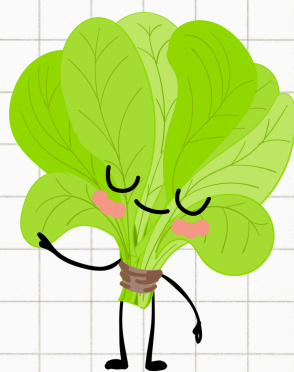
Nutrientes: Omega-3, vitamina D.

Beneficios: Reduce la sequedad ocular, previene cataratas y protege la retina.

- 11. Espárragos

Nutrientes: Vitaminas E y C.

Beneficios: Fortalecen los tejidos oculares y previenen cataratas.



- 12. Chocolate puro (mínimo 70% cacao)

Nutrientes: Flavonoides y zinc.

Beneficios: Mejora la agudeza visual y protege las células de la retina del daño oxidativo².

- 13. Kiwi

Nutrientes: Vitamina C, luteína.

Beneficios: Combate los radicales libres y mejora el colágeno ocular para mantener una retina sana³⁴.

- 14. Moras

Nutrientes: Antocianinas y vitamina C.

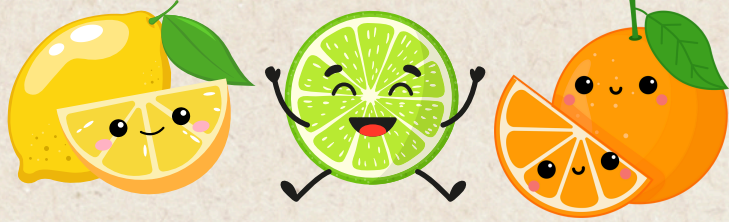
Beneficios: Mejoran la circulación ocular y protegen contra enfermedades degenerativas.

- 15. Carne magra (res)

Nutrientes: Zinc.

Beneficios: Retrasa la progresión de la degeneración macular al fortalecer las células oculares





AQUÍ TIENES UN MENÚ DELICIOSO Y COMPLETO

Menú 1:

Batido previo al desayuno

- Batido antioxidante:
 - Espinacas frescas (luteína y zeaxantina para proteger la retina).
 - Mango (vitamina A para la salud ocular).
 - Kiwi (vitamina C para prevenir el daño oxidativo).
 - Semillas de chía (omega-3 y antioxidantes).
 - Agua o leche vegetal (según tu preferencia).

Este batido es ideal para empezar el día con energía y nutrientes esenciales para tus ojos.

Desayuno

- Omelette de espinacas, tomate y queso fresco (proteína del huevo, luteína y antioxidantes).
- Rodajas de aguacate con un toque de sal marina y limón (vitamina E y grasas saludables).
- Té verde o infusión de manzanilla (antioxidantes para relajar los ojos).



Almuerzo

- Filete de salmón al horno con hierbas frescas como romero y tomillo (omega-3 para la salud ocular).
- Ensalada colorida: espinacas, zanahoria rallada, arándanos, nueces y aceite de oliva (vitaminas A, C, E y antioxidantes).
- Brócoli al vapor con un toque de ajo (vitamina C).

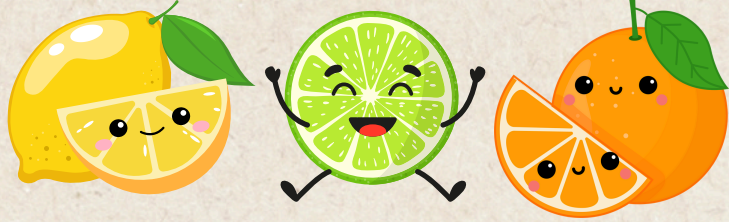
Cena

- Pechuga de pollo marinada con cúrcuma y limón, cocida a la plancha (proteína magra y propiedades antiinflamatorias).
- Puré cremoso de calabaza con zanahoria (vitamina A para fortalecer la retina).
- Infusión relajante de hierbabuena o té verde.

Notas importantes según la trofología:

- El batido se consume solo antes del desayuno para evitar fermentaciones en el estómago.
- Las proteínas se combinan únicamente con vegetales en el almuerzo y cena para facilitar la digestión.
- Mantén las cenas ligeras para favorecer el descanso visual y general del cuerpo.





AQUÍ TIENES UN MENÚ DELICIOSO Y COMPLETO

Menú 2:

Batido previo al desayuno

- Batido tropical:
 - Papaya (vitamina A y antioxidantes).
 - Piña (vitamina C y enzimas digestivas).
 - Jugo de limón (antioxidantes y vitamina C).
 - Un puñado de semillas de girasol (vitamina E).
 - Agua o leche vegetal.

Este batido es refrescante y excelente para comenzar el día con energía.

Desayuno

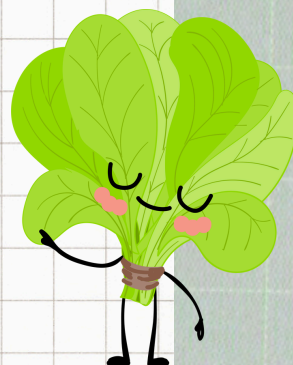
- Tostada integral con aguacate y huevo pochado (proteína del huevo y grasas saludables del aguacate).
- Un puñado de almendras o nueces (vitamina E y antioxidantes).
- Infusión de jengibre con miel (antiinflamatorio natural).

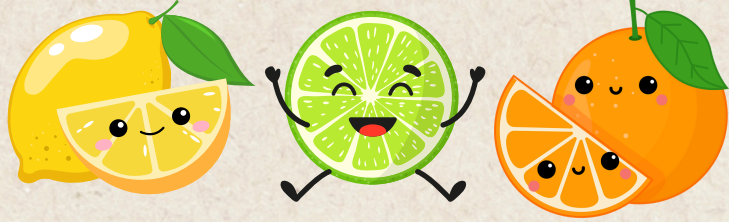
Almuerzo

- Pechuga de pollo al horno marinada con hierbas frescas como albahaca y orégano.
- Ensalada de espinacas, remolacha rallada, zanahoria y arándanos, aliñada con aceite de oliva (vitaminas A, C, E y antioxidantes).
- Espárragos al vapor como acompañamiento (ricos en vitamina C).

Cena

- Trucha a la plancha con ajo y perejil (omega-3 para la salud visual).
- Puré de coliflor con un toque de cúrcuma (antiinflamatorio).
- Infusión relajante de manzanilla o hierbabuena.





AQUÍ TIENES UN MENÚ DELICIOSO Y COMPLETO

Menú 3:



Batido previo al desayuno

- Batido verde revitalizante:
 - Espinacas frescas (luteína para proteger la retina).
 - Manzana verde (antioxidantes).
 - Jugo de naranja natural (vitamina C).
 - Semillas de linaza (omega-3).
 - Agua o leche vegetal.

Este batido es ideal para desintoxicar el cuerpo mientras nutres tus ojos.

Desayuno

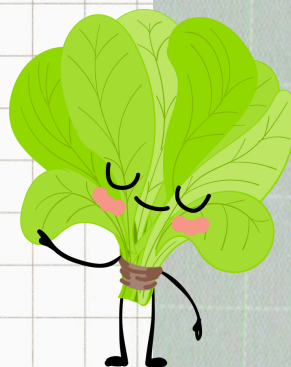
- Omelette con champiñones, espinacas y queso bajo en grasa (proteína del huevo y luteína para la visión).
- Rodajas de tomate fresco con orégano.
- Té verde o infusión de menta.

AAlmuerzo

- Lomo de cerdo magro a la parrilla, sazonado con ajo y romero.
- Ensalada fresca de lechuga, calabacín rallado, zanahoria y aguacate, aliñada con limón y aceite de oliva (vitaminas A, C, E y grasas saludables).
- Brócoli salteado con un toque de ajo.

Cena

- Merluza al vapor con limón y hierbas frescas (omega-3 para fortalecer la salud ocular).
- Crema ligera de calabaza y zanahoria (vitamina A para mejorar la visión nocturna).
- Infusión relajante de té verde o valeriana.





AQUÍ TIENES UN MENÚ DELICIOSO Y COMPLETO

Menú 3:

- Notas importantes:

1. Los batidos previos al desayuno se consumen solos para evitar fermentaciones en el estómago.
2. Las proteínas animales se combinan únicamente con vegetales en el almuerzo y cena para facilitar la digestión.
3. Las cenas son ligeras para favorecer el descanso ocular y general del cuerpo.

- ⚠ Estos menús son sugerencias generales diseñadas para promover una alimentación consciente basada en la trofología. Antes de implementarlos en tu dieta diaria, consulta a tu médico o nutricionista para asegurarte de que sean adecuados para tus necesidades específicas.

ESPERO QUE ESTOS MENÚS SEAN ÚTILES E INSPIRADORES
MIENTRAS CUIDAS TU SALUD VISUAL. 😊

¡BUEN PROVECHO!

