



**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



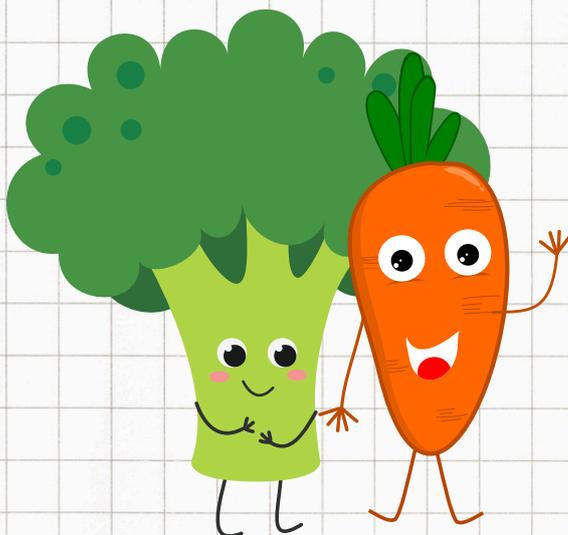


## PRINCIPIOS BÁSICOS de la alimentación consciente



### 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 nocturna<sup>12</sup>.

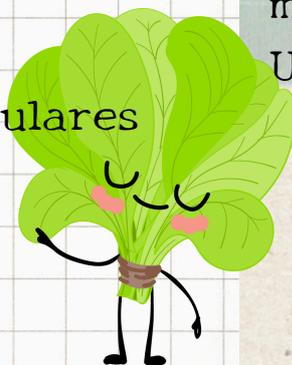
- 4. Batatas (camote)  
Nutrientes: Vitaminas A, C y luteína.  
Beneficios: Mejoran la visión nocturna y protegen contra el daño oxidativo en las células oculares<sup>3</sup>.

- 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 ocular<sup>12</sup>.

- 7. Té verde  
Nutrientes: Catequinas y vitamina C.  
Beneficios: Protege la retina del daño oxidativo y reduce el riesgo de cataratas<sup>23</sup>.

- 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 oxidativo<sup>2</sup>.

- 13. Kiwi

Nutrientes: Vitamina C, luteína.

Beneficios: Combate los radicales libres y mejora el colágeno ocular para mantener una retina sana<sup>34</sup>.

- 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!

