

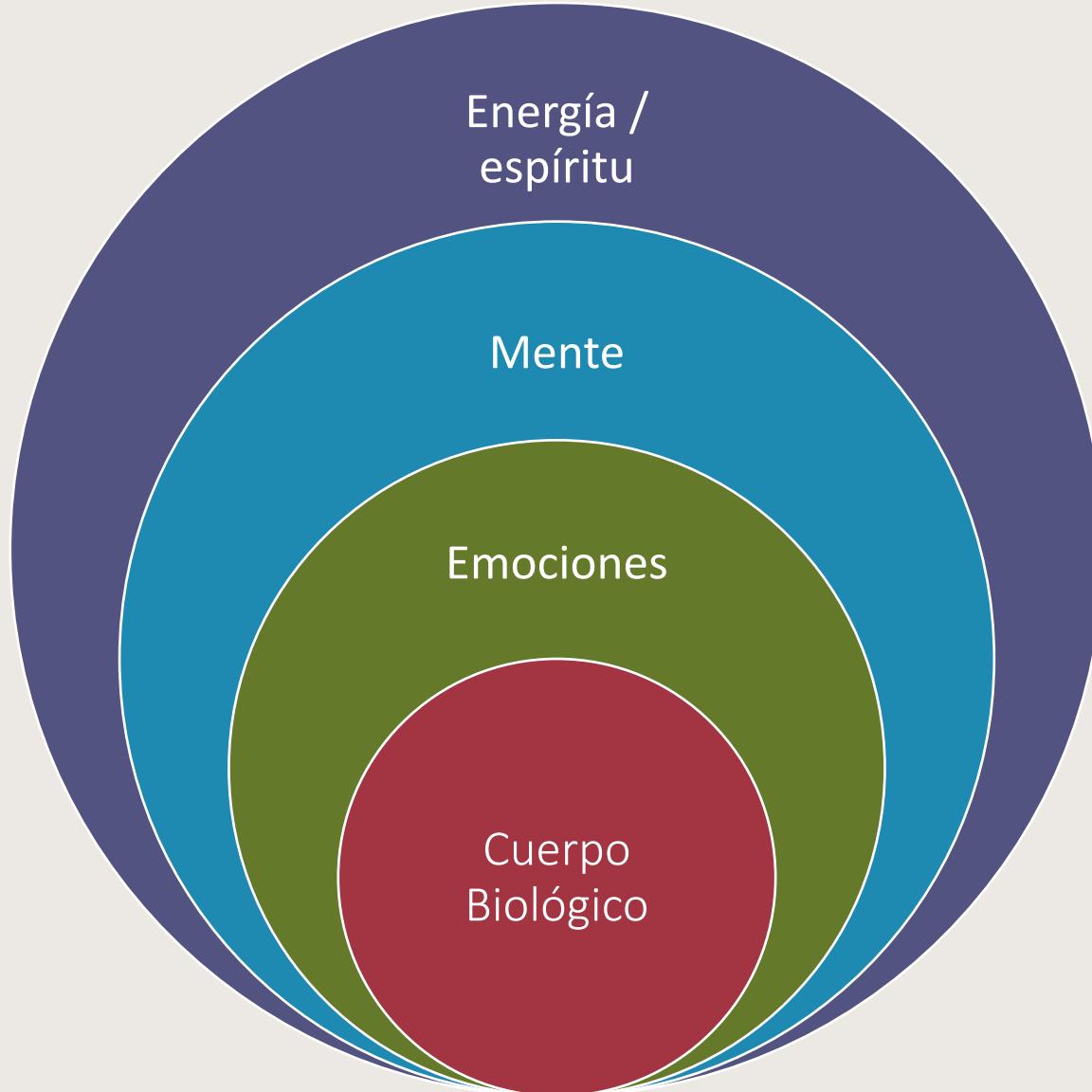


Nutriendo la vida

iBERCOCINAS

¿Qué viene a tu mente cuando decimos la palabra nutrición?

¿Cómo está conformada una nutrición integral?



Espiritual: ¿Qué tan conectada estoy conmigo y con el todo?

El acto de nutrirse se convierte en un ritual de autocuidado y conexión con la naturaleza.

Mente: ¿Mi mente me alimenta o me aplasta?

Una mente tranquila y positiva optimiza la absorción y favorece hábitos sostenibles.

Emociones: ¿Cómo me siento?

La forma en que nos alimentamos está influida por nuestras emociones, y a la vez, los alimentos que elegimos pueden afectar nuestro estado emocional y mental.

Cuerpo biológico:

¿Qué tanto estoy escuchando mi cuerp@?

El objetivo es nutrir las células, no solo llenar el estómago. Una dieta basada en alimentos reales promueve energía, inmunidad, regeneración y equilibrio hormonal.



...Entonces puedes identificar
¿de qué te nutres o solo alimentas ?

IBER@CINAS

Cuerpo biológico

Macro y micro...

De temporada, naturales, locales y agroecológicos

Aquello que tenemos disponible

Senti-pensar nuestra comida

No es solo un líquido

La digestión inicia en la boca y la nutrición en los ojos

Nutrientes

Alimentos vivos

Verduras, frutas, hierbas, legumbres, granos, semillas

Combinaciones y preparaciones

Hidratación

Presencia en cada bocado

funciones del cuerpo

Nutrientes

Enriquecen y complementan nuestros platos

Para una mejor absorción y , sabores y memorias sensoriales

Es el fluido que recorre el cuerpo transportando nutrientes, eliminando toxinas, participación en reacciones metabólicas y más

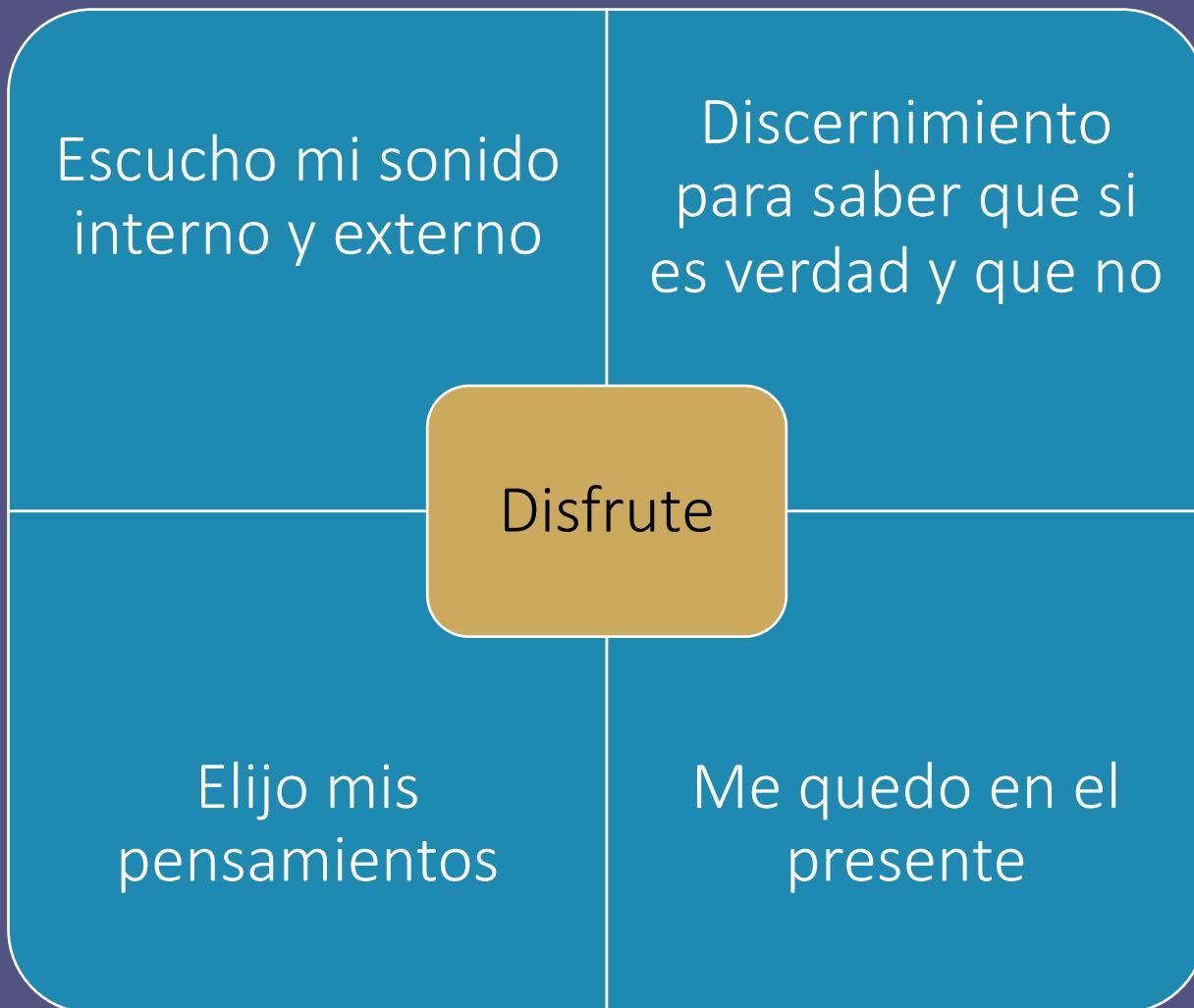
El momento presente



¿Me nutre o me desequilibra?



Mente



Dinámica: Comida Contemplativa

Energía/ Espíritu



- Agradecimiento
- Observar colores, formas y texturas
- Olores (cierra los ojos)
- Sabores
- Cómo se siente durante y después



La Nutrición de lo individual a lo territorial



Reconocer la alimentación como un acto de amor propio, identidad y pertenencia, alineando la nutrición con la historia personal y familiar

Realizar rituales o prácticas ancestrales que fortalezcan el vínculo con la tierra, los alimentos y las propias raíces culturales como parte del proceso nutritivo.

Mantener una mirada integral al cuidado nutricional, considerando factores emocionales, familiares y culturales para una sanación profunda y duradera.