



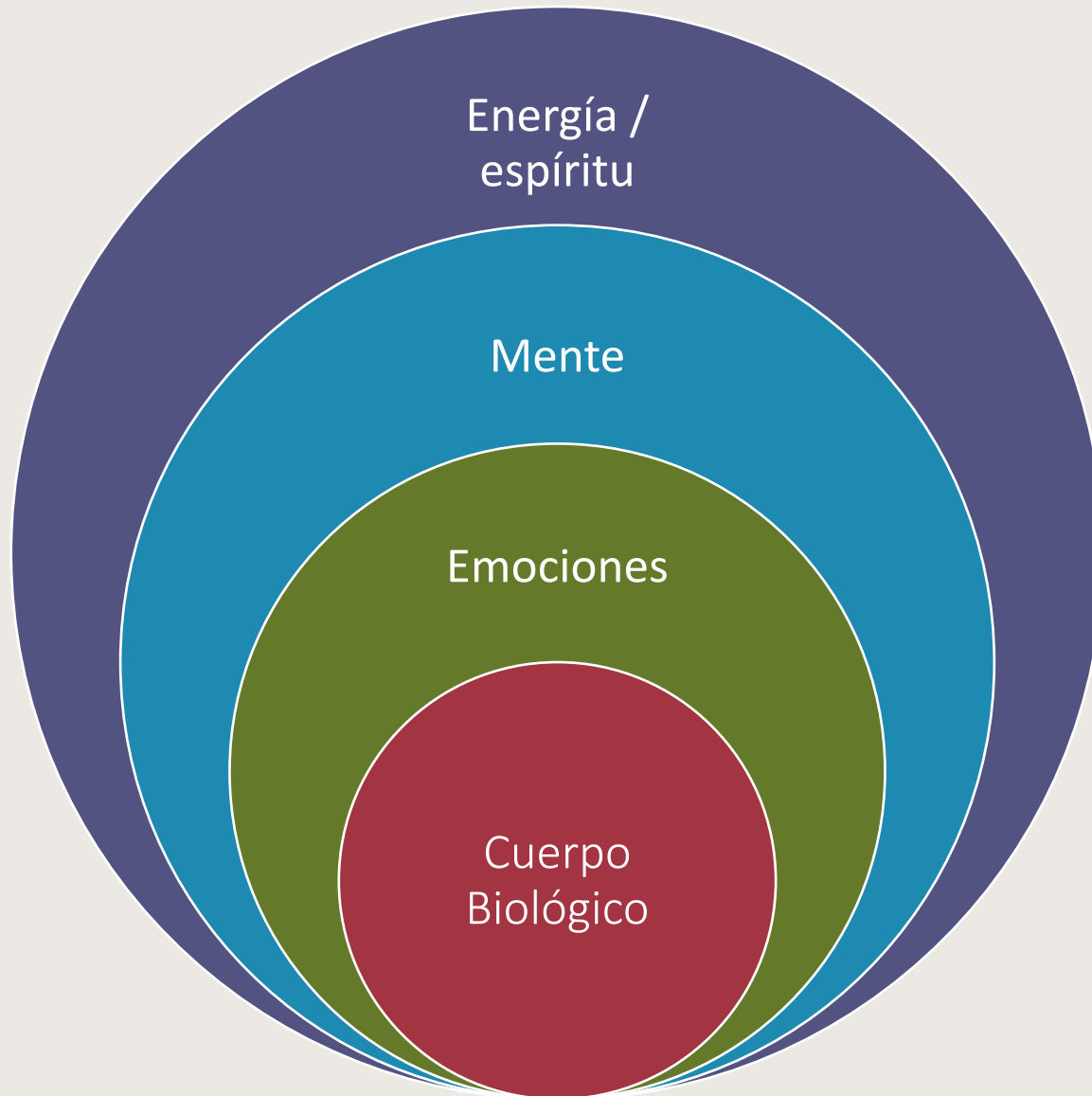
# Nutriendo la vida

íBER©CINAS

A large, faint, light blue graphic of a stylized eye or spiral is centered in the background. It consists of several concentric, slightly offset circular arcs that create a sense of depth and focus towards the center.

¿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 cuerpo@?

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 ?

íBER©CINAS

# Cuerpo biológico

Macro y micro...

Nutrientes

funciones del cuerpo

De temporada, naturales,  
locales y agroecológicos

Alimentos vivos

Nutrientes

Aquello que tenemos disponible

Verduras, frutas, hierbas,  
legumbres, granos,  
semillas

Enriquecen y complementan nuestros platos

Senti-pensar nuestra comida

Combinaciones y  
preparaciones

Para una mejor absorción y ,  
sabores y memorias sensoriales

No es solo un liquido

Hidratación

Es el fluir recorriendo el cuerpo transportando  
nutrientes, eliminando toxinas, participación en  
reacciones metabólicas y más

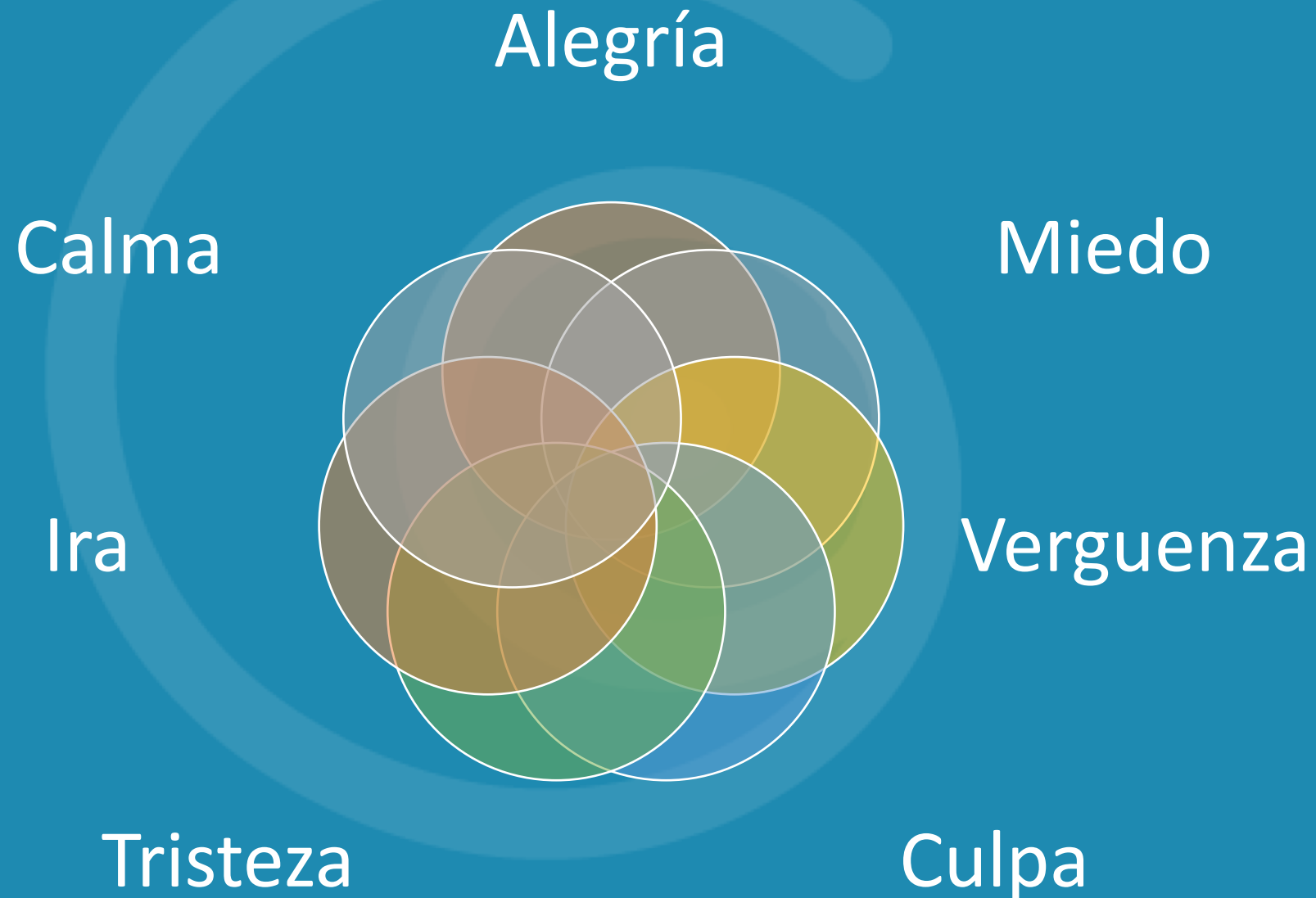
La digestión inicia en la boca y  
la nutrición en los ojos

Presencia en cada  
bocado

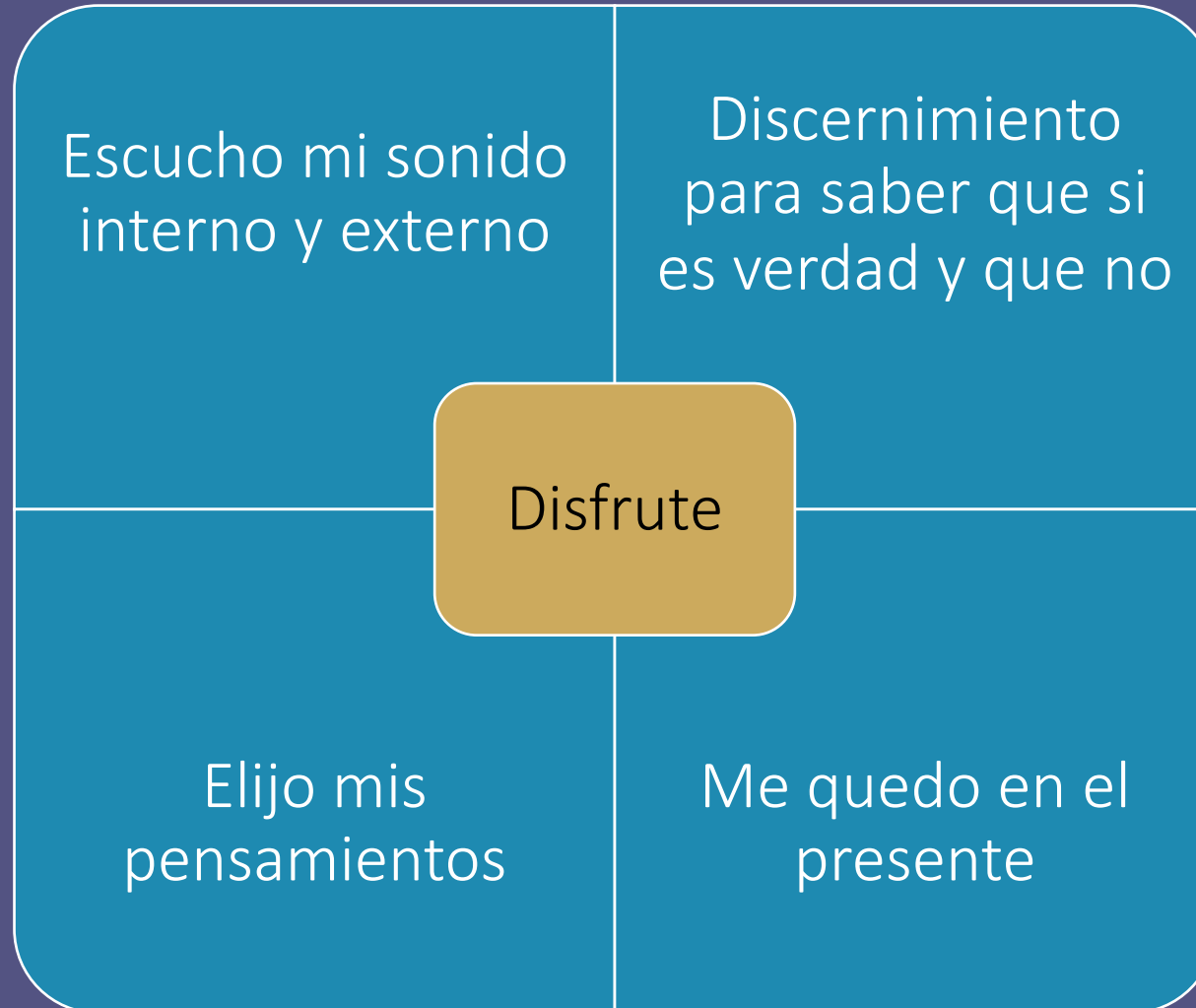
El momento presente



# ¿Me nutre o me desequilibra?



# Mente



# Dinámica: Comida Contemplativa

Energía/ Espíritu

Corazón

- Agradecimiento

Vista

- Observar colores, formas y texturas

Olfato

- Olores (cierra los ojos)

Gusto

- Sabores

Tacto

- 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.