

# Alimentación Consciente

**TRANSFORMA Y EVOLUCIONA**

Guía paso a paso,  
listas y plantillas  
para apreciar  
visualmente lo que  
logras y mucho  
más!!!

**CONCEPTOS Y GUÍA PRÁCTICA  
PARA TRANSFORMAR TU SALUD Y  
APORTAR AL MUNDO**

elige lo que comes con certeza !!!

Miles de productos en  
el supermercado que se  
hacen llamar saludables  
y/o sostenibles pero...  
es verdad? Aprenderás  
a elegir con certeza!!!

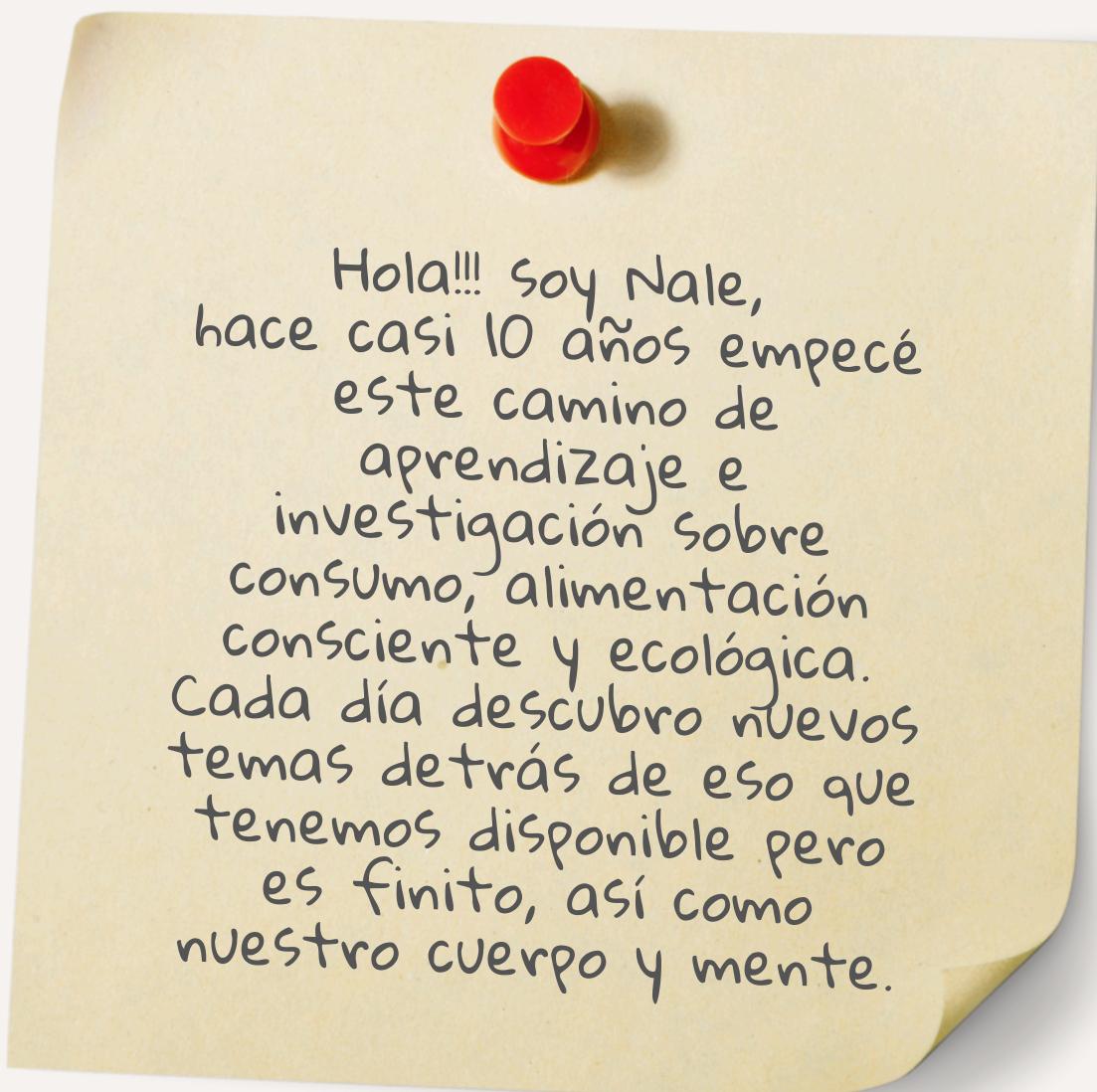
"Piensa globalmente, actúa localmente."  
René Dubos

En la civilización actual, en la que mucho es artificial, es pretencioso pensar que no nos vamos a ver afectados negativamente con componentes dañinos (tóxicos) que transforman la regeneración de nuestro cuerpo y del ambiente.

Comer con propósito ya no es solo una alternativa, sino una necesidad para alcanzar el bienestar real.

En este eBook encontrarás letras y formas que se asocian a la magia de lo imperfecto, aunque es digitalizado. Imágenes en estilo acuarela, papeles de notas y caligrafía tipo "a mano alzada" resaltan la importancia de ese equilibrio entre lo natural y lo práctico, entre lo humano y lo digital. Cada detalle visual ha sido diseñado para recordarte que la verdadera transformación comienza en pequeños pasos y en apreciar la belleza de lo simple, conectado con nuestra esencia, nuestra evolución y con el planeta.

# sobre mi



Cómo a muchos les pasa (la típica historia), un día me enfermé y terminé en el hospital, algo estaba mal con mi estómago... y si, tuvo que ver con restricciones y dietas. Con alimentación poco consciente.

Asumí que mi misión era conocer lo que me estaba llevando a la boca. Empecé a descubrir cosas que me hacían sentir engañada, insegura e impotente. Sentimientos que no se deberían tener al comer. Decidí resolver el problema de raíz!!! Elegir alimentos realmente nutritivos, pero en esta época de “inventos” no es tarea fácil.

He logrado encontrar los factores que más pueden alterar negativamente mi bienestar y el del planeta al momento de conseguir/comprar comer el alimento. Con este eBook comparto esos puntos clave!!! Te ahorro tiempo de investigación y de confusión.

Prepárate!!! este libro te empodera a la acción de la alimentación consciente, a una vejez más sana y la satisfacción de aportar para un mundo mejor.

Si quieres saber más sobre mi y mi perfil profesional te invito a <https://naleplanet.com/sobre-mi/>

# tu evolución

## nuestra evolución!!!

Evolucionar no significa avanzar a ciegas hacia lo nuevo, sino integrar lo mejor del pasado con lo aprendido en el presente. Es transformarse de manera consciente, adaptándose a los cambios del entorno sin perder de vista aquello que realmente nutre y fortalece.

En el contexto de la alimentación, el sistema actual parece haber "evolucionado" hacia la abundancia y la conveniencia, pero a menudo lo ha hecho desconectándose de la esencia de lo que significa alimentar el cuerpo y el alma.

El cuerpo humano no puede evolucionar plenamente en un entorno únicamente artificial, repleto de alimentos procesados, pesticidas y un ritmo que ignora los ciclos naturales. Las prácticas ancestrales, como respetar la estacionalidad de los alimentos, priorizar lo local y valorar la simplicidad de lo real, son recordatorios poderosos de que la verdadera evolución no es dejar atrás lo antiguo, sino recuperar su sabiduría y adaptarla a nuestras vidas modernas.

Evolucionar es, entonces, encontrar un equilibrio: combinar avances que beneficien la salud y el planeta, mientras honramos las prácticas que nos han sostenido durante siglos. Solo así creamos un futuro sostenible, donde lo natural y lo humano evolucionan en armonía.

# MÓDULO 1

## LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE: UN CAMINO HACIA EL BIENESTAR PERSONAL Y PLANETARIO

### 1.1. DEFINICIÓN DE CONSUMO Y ALIMENTACIÓN CONSCIENTE = RESPONSABLE

- 1.1.1. Reconciliarse con el acto de comer
- 1.1.2. Más sobre de la alimentación consciente

### 1.2. ¿POR QUÉ NUESTRA ALIMENTACIÓN ES TAN INFLUYENTE EN LA SOSTENIBILIDAD DE PLANETA?

### 1.3. BENEFICIOS PARA EL BIENESTAR PERSONAL

- 1.3.1. Salud física
- 1.3.2. Salud mental
- 1.3.3. Bienestar emocional
- 1.3.4. Alimentos reales?

### 1.4. BENEFICIOS PARA EL PLANETA

- 1.3.1. Reducción de la huella de carbono
- 1.3.2. Conservación de recursos naturales
- 1.3.3. Protección de la biodiversidad

### 1.5. ¿POR QUÉ MI RESPONSABILIDAD INDIVIDUAL ES TAN IMPORTANTE?

# MÓDULO 2

## **RECONOCE Y EXPLORA LO TUYO: ¿CON QUÉ HERRAMIENTAS CUENTAS PARA UN CAMBIO SOSTENIBLE?**

### **2.1. EMPEZAR CON CERTEZA Y EMPODERAMIENTO EN UN SISTEMA DE CONSUMO MASIVO**

- 2.1.1. No sabes quienes venden con la verdad
- 2.1.2. Demasiada información, sólo contradicción
- 2.1.3. Empieza con determinación, puedes mantener la motivación

### **2.2. PRIMERO ESTÁS TÚ**

- 2.2.1. ¿Haces dieta? ¿Tienes algún tipo de alimentación definida?
- 2.2.2. Con poco tiempo y quizás no tanto dinero
- 2.2.3. Equilibrio entre facilidad y beneficio

### **2.3. EL TIEMPO ES BIENESTAR, NUESTRO TESORO**

- 2.3.1. Reconócete !!!
- 2.3.2. Familiarízate con tu entorno, pero de verdad !!!
- 2.3.3. Los cuatro parámetros de compra en la alimentación consciente

# MÓDULO 3

## **PRINCIPIOS PARA ENTENDER LOS ALIMENTOS QUE COMPRAMOS**

### **3.1. LOS CUATRO PARÁMETROS DE LA COMPRA EN LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE**

- 3.1.1. La técnica del semáforo
- 3.1.2. Empaque ¿por qué es importante no solo para el planeta, sino también para la salud?
- 3.1.3. Producción de alimentos ¿Sobreexpplotación?
- 3.1.4. Ingredientes. ¿Aditivos?
- 3.1.5. Regional. Más importante de lo que crees!
- 3.1.6. El beneficio más buscado: la salud y además...

### **3.2. TÉRMINOS COMUNES DE CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS Y MARKETING**

- 3.2.1. No GMO (No modificado genéticamente)
- 3.2.2. En la variedad está... la confusión

### **3.3. GREENWASHING**

- 3.3.1. ¿Qué es el Greenwashing?
- 3.3.2. La educación, el enemigo del consumismo y capitalismo extremo

# MÓDULO 4

## **EMPIEZA LA ACCIÓN! SINCRONIZA TU BIENESTAR CON EL DEL PLANETA**

### **4.1. CÓMO EMPEZAR PARA MANTENERLO A LARGO PLAZO (IDEALMENTE PARA TODA LA VIDA)**

- 4.1.1. Paso 1. Práctica para conocerte
- 4.1.2. Paso 2. Práctica para conocer tu entorno
- 4.1.3. Paso 3. Práctica para planear exitosamente
- 4.1.4. Paso 4. Práctica para definir lo que no se negocia
- 4.1.5. Paso 5. Mentalidad para nuevos hábitos, las claves...

### **4.2. BENEFICIOS INVALUABLES QUE TRANSFORMAN TU VIDA EN CONJUNTO**

- 4.2.1. Longevidad
- 4.2.2. Peso ideal
- 4.2.3. Tú energía: vitalidad que te impulsa
- 4.2.4. Inflamación: el silencio que grita
- 4.2.5. Desintoxicación natural y consciente

### **CONCLUSIONES GENERALES: TRANSFORMACIÓN PERMANENTE PARA TI Y EL PLANETA**

# introducción



Bienvenido a un viaje transformador que conecta tu bienestar con el de nuestro planeta. Este eBook no es solo una guía; es una invitación a redescubrir la relación entre lo que comes, cómo vives y el impacto que generas en el mundo.

En un mar de información confusa sobre alimentación y salud, he diseñado estas páginas para ofrecerte claridad, confianza y herramientas prácticas que marcarán la diferencia. Aquí no encontrarás dietas extremas ni promesas vacías. Encontrarás un enfoque consciente, sostenible y respaldado por conocimientos que he recopilado a lo largo de mi experiencia personal, profesional y de investigación.

Este eBook está pensado para personas como tú, que sienten la necesidad de un cambio real, que buscan respuestas prácticas y que desean tomar decisiones alineadas con su bienestar y con el futuro del planeta. Cada elección que haces importa, y aquí aprenderás cómo esas decisiones pueden ser un acto de amor hacia ti mismo, hacia quienes te rodean y hacia la Tierra.

Prepárate para descubrir que comer con propósito no solo transforma tu cuerpo, sino también tu forma de ver el mundo. 

# **Transforma tu alimentación con un acompañamiento real, paso a paso**

Todo este contenido que has visto es solo el comienzo.

Imagina tener procesos prácticos que podrás imprimir y usar de inmediato, con formatos diseñados para:

- Escribir tus avances.
- Colgarlos en tu cocina y recordarte lo esencial.
- Marcar tus páginas clave para volver a ellas cuando más lo necesites.
- Este eBook no es una solución mágica.

**Es un libro de acompañamiento real**, pensado para guiarte de manera práctica hacia una transformación consciente y permanente.

Es el tipo de libro donde subrayas, doblas esquinas, vuelves una y otra vez... y sientes que te sostiene en tu proceso.

## **Bonos exclusivos que recibirás al comprar tu eBook hoy mismo**

### **BONO 1 - Tabla de Autoconocimiento Consciente**

Descubre qué te impulsa a comer y aprende a reconectar con tus señales internas.

### **BONO 2 - El Poder de Tu Cocina**

Organiza tu espacio y convierte tu cocina en tu mejor aliada. Incluye tips sobre el cuándo, cómo y dónde.

### **BONO 3 - Alimentos Nutritivos y Sostenibles**

Una selección de alimentos que fortalecen tu microbiota con menor impacto ambiental.

### **BONO 4 - Lista de Aditivos Comunes y Peligrosos**

Los 20 aditivos más tóxicos que deberías evitar para cuidar tu salud y la de tu familia.

### **BONO 5 - Lo Innecesario que Te Daña**

Identifica esos ingredientes disfrazados de “alimentos” que perjudican tu bienestar y contaminan el planeta.

### **BONO 6 - Más y Menos Contaminados**

Aprende a reducir tu exposición a agroquímicos y tomar decisiones más limpias y seguras.

### **BONO 7 - Lista de los 4 Parámetros Esenciales**

Un formato práctico que te acompaña al comprar, para elegir opciones más saludables y sostenibles.

## **Si compras el eBook hoy, tendrás mi acompañamiento exclusivo**

Te ofrezco soporte directo para ayudarte a transformar tus hábitos con claridad, confianza y propósito.

 Estoy aquí para acompañarte de verdad.