



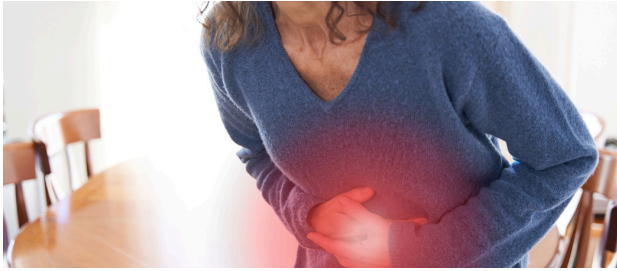
# Manual Práctico de Alimentación Sana

Transforma tu salud desde lo básico



Fernando Ipial Morillo

# Introducción



¿Te sientes cansado sin razón?  
¿Inflamado después de comer? ¿Con poca energía durante el día?

La mayoría de las personas no están enfermas... simplemente están mal nutridas.

Este manual te ayudará a entender, de forma simple y práctica, cómo mejorar tu salud desde la alimentación y hábitos diarios.

# ¿Cómo usar este manual?



No necesitas  
hacerlo perfecto

Empieza con  
pequeños cambios



La constancia es  
más importante  
que la perfección

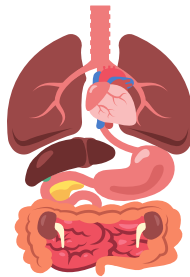
# Principios básicos



Prioriza alimentos naturales



Reduce productos procesados



Escucha tu cuerpo

# Error común

Muchas personas comen "poco" pero mal.



No es cuánto comes... es qué comes.

# ¿Qué comer?

Tu alimentación debe basarse en alimentos reales:

- Verduras
- Frutas
- Proteínas
- Grasas saludables



# Verduras y Hortalizas

Ricas en fibra, vitaminas y antioxidantes.

Beneficios:

- Reducen inflamación
- Mejoran digestión



- Brócoli, col rizada, espinaca, berro, apio, pimiento rojo y cebolla
- Zanahorias, camote, calabaza y remolacha
- Acelga, col morada y repollo
- Albahaca, cilantro y perejil
- Nabo, melloco y oca
- Zucchini y coliflor

# Frutas

Aportan energía natural y nutrientes.



**Clave:** priorizar frutas bajas en azúcar.

- Fresas, moras, manzanas, naranjas, papaya, tuna, uvilla, guayaba y kiwi
- Aguacate, coco
- Limón y piña

# Proteínas de calidad

Ayudan a:

- Mantener músculo
- Controlar el apetito



- Pescados grasos como el atún, sardina, corvina y trucha
- Pollo orgánico y huevos de campo
- Cuy, carne magra
- Legumbres como lentejas, garbanzos, fríjoles y chochos

# Grasas saludables

No todas las grasas son malas.

Las grasas buenas ayudan al cerebro y hormonas.



- Aceite de oliva extra virgen
- Semillas de chía, linaza y sacha inchi
- Frutos secos como nueces, almendras y avellanas

# Carbohidratos inteligentes

Elige carbohidratos complejos para energía estable.



Quinoa, amaranto, avena, yuca, camote, papa y arroz integral

# ¿Qué evitar?

- Azúcar refinada
- Harinas blancas
- Grasas trans
- Aceites refinados
- Productos procesados
- Enlatados



Provocan inflamación, alteran el metabolismo y generan enfermedad

# ¿Cómo te afecta comer mal?



Cansancio



Inflamación



Problemas  
digestivos



Falta de  
concentración



Desbalance hormonal

# Nutrientes Esenciales

## Macronutrientes

Equilibrio entre proteínas, grasas y carbohidratos.

**Proteínas:** 1 a 1.5 gramos por kg de peso corporal al día. Equivale a 2 a 3 porciones del tamaño de la palma de la mano distribuidas en el día.

**Carbohidratos:** Aprox. 3 a 5 gramos por kg de peso corporal al día. Equivale a 2 a 4 porciones del tamaño de un puño cerrado al día.

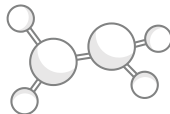
**Grasas:** Aprox. 8 a 1 gramo por kg de peso corporal al día. Equivale a 2 a 3 porciones del tamaño de un pulgar o una cucharada al día.



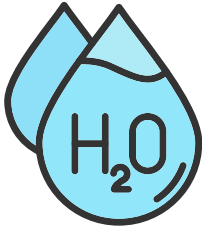
## Micronutrientes

Vitaminas y minerales que el cuerpo necesita para funcionar.

Entre los que se pueden mencionar: vitamina B, C, calcio, magnesio, omega 3, fibra.



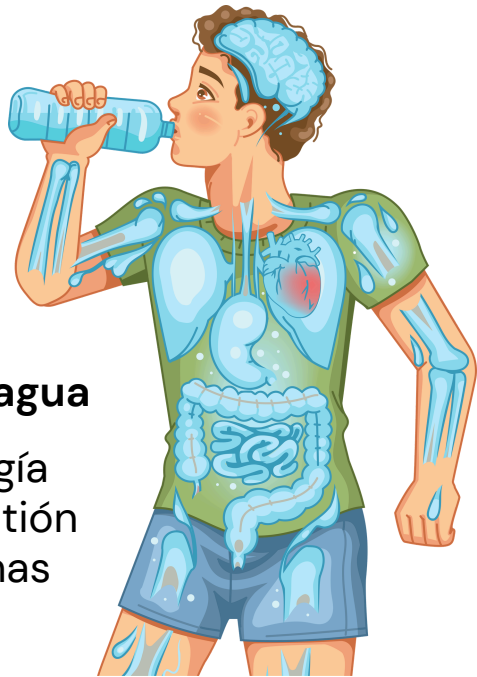
# Hidratación



Tu cuerpo necesita agua para todo.

30–35 ml por kg de peso

Entre 1.5 y 2 litros diarios (alrededor de 8 vasos).



## Beneficios del agua

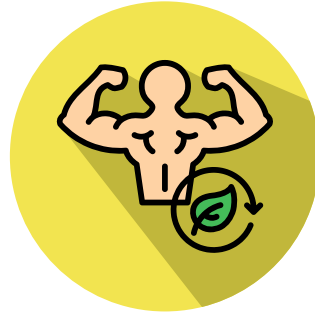
- Mejora energía
- Ayuda digestión
- Elimina toxinas

# Desintoxicación

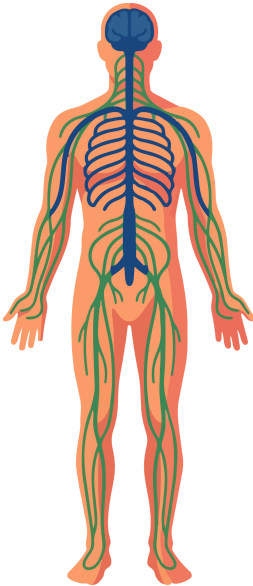
Tu cuerpo ya se desintoxica solo.

Apóyalo con:

- Agua
- Fibra
- Verduras



Si tu digestión falla, todo falla.



El **Sistema inmunológico** depende de tu alimentación diaria.

El estrés, que altera el **sistema nervioso**, también se relaciona con lo que comes.

# Distribución diaria

3 comidas equilibradas son suficientes.

## Porciones en cada comida



**Proteínas**  
Palma de la mano



**Carbohidratos**  
1 puño cerrado



**Verduras**  
2 palmas de la mano



**Grasas**  
1 dedo pulgar

# Problemas comunes

- Falta de energía
- Inflamación
- Estrés



# Soluciones básicas

- Comer mejor
- Dormir mejor
- Hidratarte



# Plan 7 días para empezar

- **Día 1:** Elimina bebidas azucaradas
- **Día 2:** Aumenta consumo de agua
- **Día 3:** Incluye verduras en almuerzo
- **Día 4:** Cambia pan blanco por integral
- **Día 5:** Reduce azúcar
- **Día 6:** Cena más ligero
- **Día 7:** Evalúa cómo te sientes

Repite el proceso mejorando cada semana



# Apoyo Nutricional

En algunos casos, la alimentación no es suficiente debido al estrés, ritmo de vida o deficiencias.

Se puede complementar con apoyo nutricional natural como:

- **Espirulina** → energía y defensas
- **Omega** → corazón y cerebro
- **Probióticos** → digestión
- **Calcio y magnesio** → descanso y músculos
- **Cordyceps y ganoderma** → energía y adaptación

Una buena alimentación es la base, y este apoyo puede marcar la diferencia en tus resultados.

Quieres una recomendación según tu caso, escribeme y te ayudo.



# Cuándo considerar apoyo

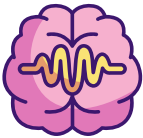
- Cansancio constante o falta de energía durante el día.
- Problemas digestivos frecuentes (inflamación, estreñimiento, pesadez).
- Estrés elevado o dificultad para relajarte y descansar.



Estas señales pueden indicar que tu cuerpo necesita un apoyo extra además de la alimentación.

# Mensaje final

Tu cuerpo te envía  
señales todos los días.

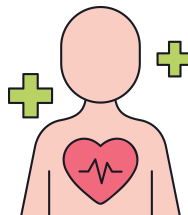


La pregunta es: ¿las estás  
escuchando o ignorando?

Pequeños cambios pueden  
generar grandes resultados  
cuando se aplican con  
constancia.



Si deseas mejorar tu salud de forma  
natural y recibir una orientación  
adaptada a tu caso, puedes escribirme.  
Estaré encantado de ayudarte.



# Sobre el autor

Fernando Ipial Morillo es terapeuta alternativo con más de 15 años de experiencia en biomagnetismo y aromaterapia. Ha acompañado a cientos de personas a mejorar su salud física y emocional.

Su propósito es ayudar a otros a recuperar su bienestar, fortalecer su mente y crear una vida más saludable y próspera.





Somos un equipo para apoyarte en las actividades que requieres realizar.



**¿Necesitas un respiro?**  
Conoce nuestras terapias

<https://salud-vital.com/como-es-una-terapia>



**¿Quieres aprender?**  
Fórmate de manera integral

<https://salud-vital.com/como-me-capacito>



**¿Listo para emprender?**  
Haz del bienestar tu negocio:

<https://salud-vital.com/como-emprendo>



Te invito a explorar la sección de **Recursos Gratuitos**

<https://salud-vital.com/recursos-gratuitos>

Para más información **escribe**



[+593 995651647](https://api.whatsapp.com/send?phone=593995651647)

[www.salud-vital.com](http://www.salud-vital.com)