Kaapi
Centro de Psiquiatría Integrativa y Dinámica

GUÍA PRÁCTICA

GUÍAS PRÁCTICAS KAAPI

Alimentación antes y después de la inmersión

Lo que comes en los días previos y posteriores influye en cómo se siente tu cuerpo durante la experiencia y en la claridad con la que puedes integrarla. No se trata de una dieta estricta, sino de darle a tu organismo un terreno estable y liviano.

Por qué importa

El intestino y el cerebro conversan todo el tiempo. Una alimentación simple y nutritiva reduce la náusea, estabiliza la energía y el ánimo, y permite que la atención esté disponible para lo que ocurre en tu interior. Los alimentos muy procesados, el exceso de azúcar, el alcohol y los estimulantes hacen lo contrario: generan picos, inflamación y ruido.

Dos semanas antes

Prefiere

- Comida real: verduras, frutas, legumbres, granos enteros, huevos, pescado, pollo
- Agua a lo largo del día (6 a 8 vasos)
- Horarios regulares de comida y de sueño
- Infusiones suaves: manzanilla, jengibre, toronjil

Reduce

- Ultraprocesados, paquetes y embutidos
- Azúcar, harinas refinadas y frituras
- Café en exceso y bebidas energéticas
- Alcohol y cualquier otra sustancia

Los días cercanos

MOMENTO	PSILOCIBINA	KETAMINA
72 a 48 horas antes	Comidas simples y fáciles de digerir: sopas, verduras cocidas, arroz, granos, frutas.	Igual: comidas sencillas y buena hidratación.
La noche anterior	Cena temprano y liviano. Nada de alcohol.	Cena liviana. Nada de alcohol.
El día de la sesión	Desayuno liviano al menos 2 horas antes de llegar: fruta, avena, una tostada.	Ayuno de sólidos de 6 horas. Agua clara hasta 2 horas antes.

Ideas para un desayuno liviano

- Avena cocida con banano y un poco de canela
- Papaya o melón con unas cucharadas de yogur natural
- Una tostada integral con aguacate
- Una aromática de jengibre o de manzanilla

Después de la inmersión

Tu cuerpo puede sentirse sensible y cansado. Come algo tibio y sencillo: una sopa, arroz con verduras, una fruta. Hidrátate bien, sin prisa. En los días siguientes, mantén la alimentación simple y evita el alcohol: tu sistema nervioso sigue procesando la experiencia y se beneficia de la calma.

Una invitación

Come despacio y con atención. Mira los colores, siente las texturas, nota el momento en que estás satisfecho. Comer con presencia es una forma de preparación: te entrena para estar con lo que ocurre, tal como es.

Si tienes diabetes, un trastorno de la conducta alimentaria, otra condición médica o una dieta especial, conversa estas recomendaciones con tu psiquiatra antes de seguirlas.