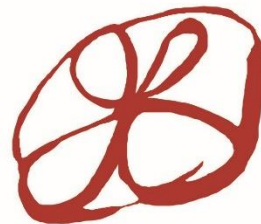


Dr. ^{Efrain} Hoffmann
-DIPLOMADO-

Cocina Sanadora Gourmet

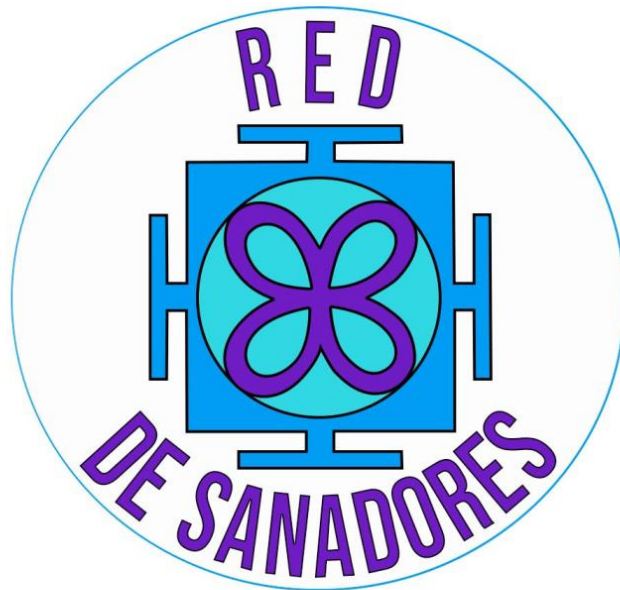


Hacienda La Concepción

HOTEL & SPA



Dr. Hoffmann
H O L I S T I C
HEALING
SYSTEM





Hoffmann **clínica**
holistic health

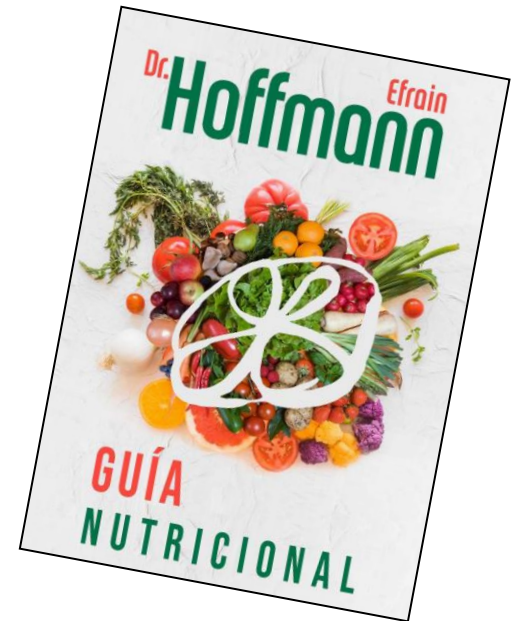


Hoffmann **academia**
de formación holística

Las Dietas Sanadoras

COCINA SANADORA-Gourmet

Sistema de Sanación Holística Hoffmann-SSH



1er. MÓDULO TEÓRICO

REGÍMEN SANADOR (3 horas)

- Dieta 0 - Ayuno Total o parcial
- Dietas 1- 2 - 3
- Régimen Reductor
- Alimentación Sana
- Combinación de los alimentos

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SANA

DIETA (0)

Régimen de Desintoxicación 1ª. Fase

AYUNO ABSOLUTO O PARCIAL

DIETA (1)

Régimen de Desintoxicación 2ª. Fase

CRUDA VEGETARIANA (100%) SIN PROTEÍNAS, GRASAS NI CARBOHIDRATOS COMPLEJOS

DIETA (2)

Régimen de Transición (Desintoxicación y Regeneración) 1ª. Fase

VEGETARIANA (cruda en un 70%) o NATURISTA.

DIETA (3)

Régimen de Transición (Desintoxicación y Regeneración) 2ª. Fase

VEGETARIANA (cruda en un 70%) o NATURISTA

DIETA (4)

Régimen Nutritivo y Reductor

REGIMEN REDUCTOR PROTEICO DE RESTRICCIÓN CALÓRICA (cruda en un 50%) (VEGAN o NATURISTA)

DIETA (5)

Régimen Nutricional Completo

ALIMENTACIÓN SANA

DIETA (0) Régimen de Desintoxicación

1ª. Fase AYUNO ABSOLUTO O PARCIAL

- Implica evitar la ingesta de todos los componentes estructurales: Carbohidratos, Lípidos y Proteínas, para facilitar el catabolismo y la desintoxicación celular. Al restringir la ingesta de compuestos que precisan del proceso de la digestión para su asimilación estamos evitando la liberación de insulina y contra restando la inflamación crónica sistémica (al igual que la presencia de colesterol y ácido araquidónico). Se propicia que el cuerpo catabolice más efectivamente las células muertas, enfermas, cancerosas al igual que los tóxicos y toxinas.

DESBALANCE

NUTRICIÓN

DESINTOXICACIÓN



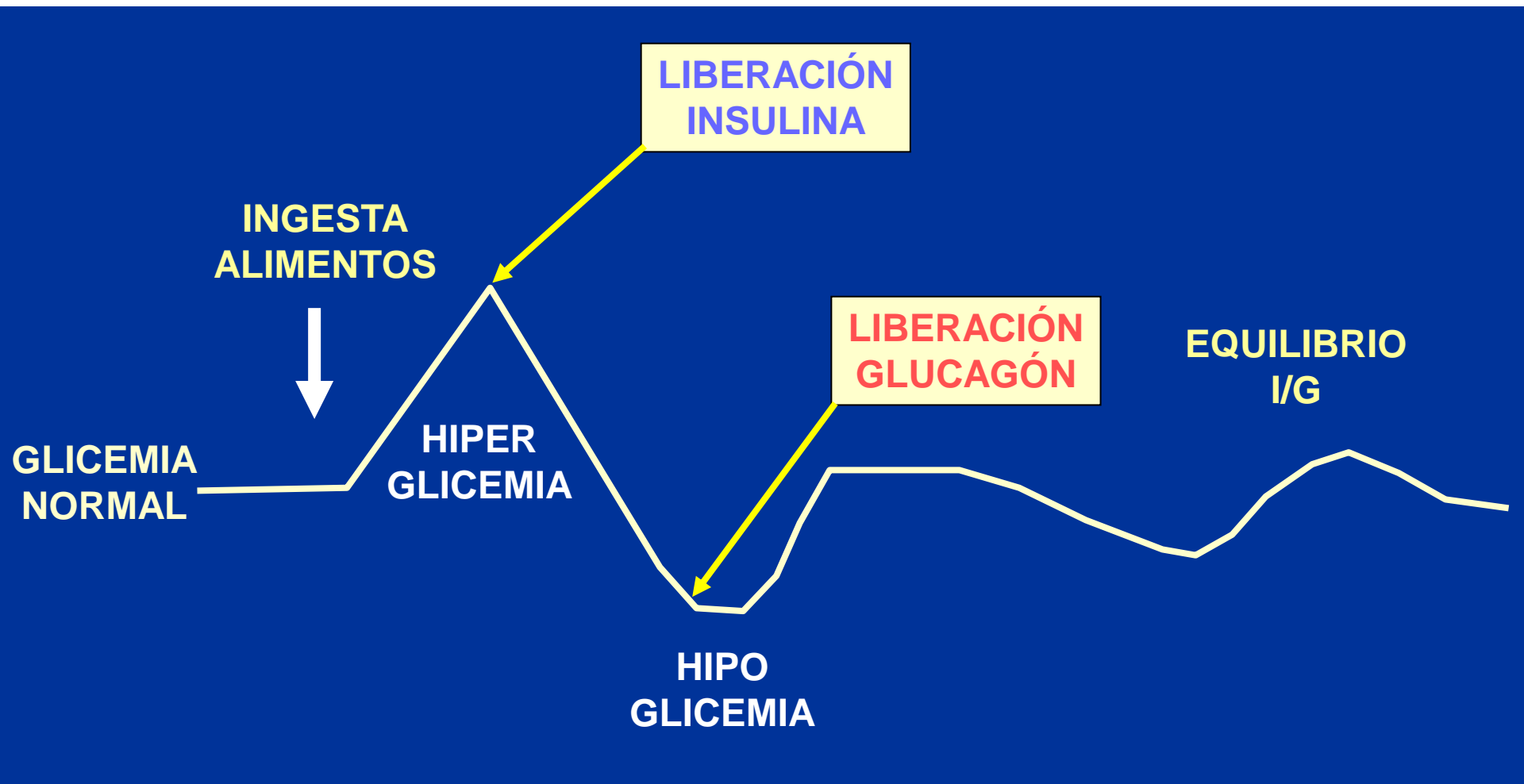
INGESTA

EXCRESION

RETENCIÓN DE TOXINAS

-Interferencia con los mecanismos naturales de desintoxicación-

- Desbalance entre: Asimilación – Desintoxicación
- Estreñimiento



**INGESTA
ALIMENTOS**

**LIBERACIÓN
INSULINA**

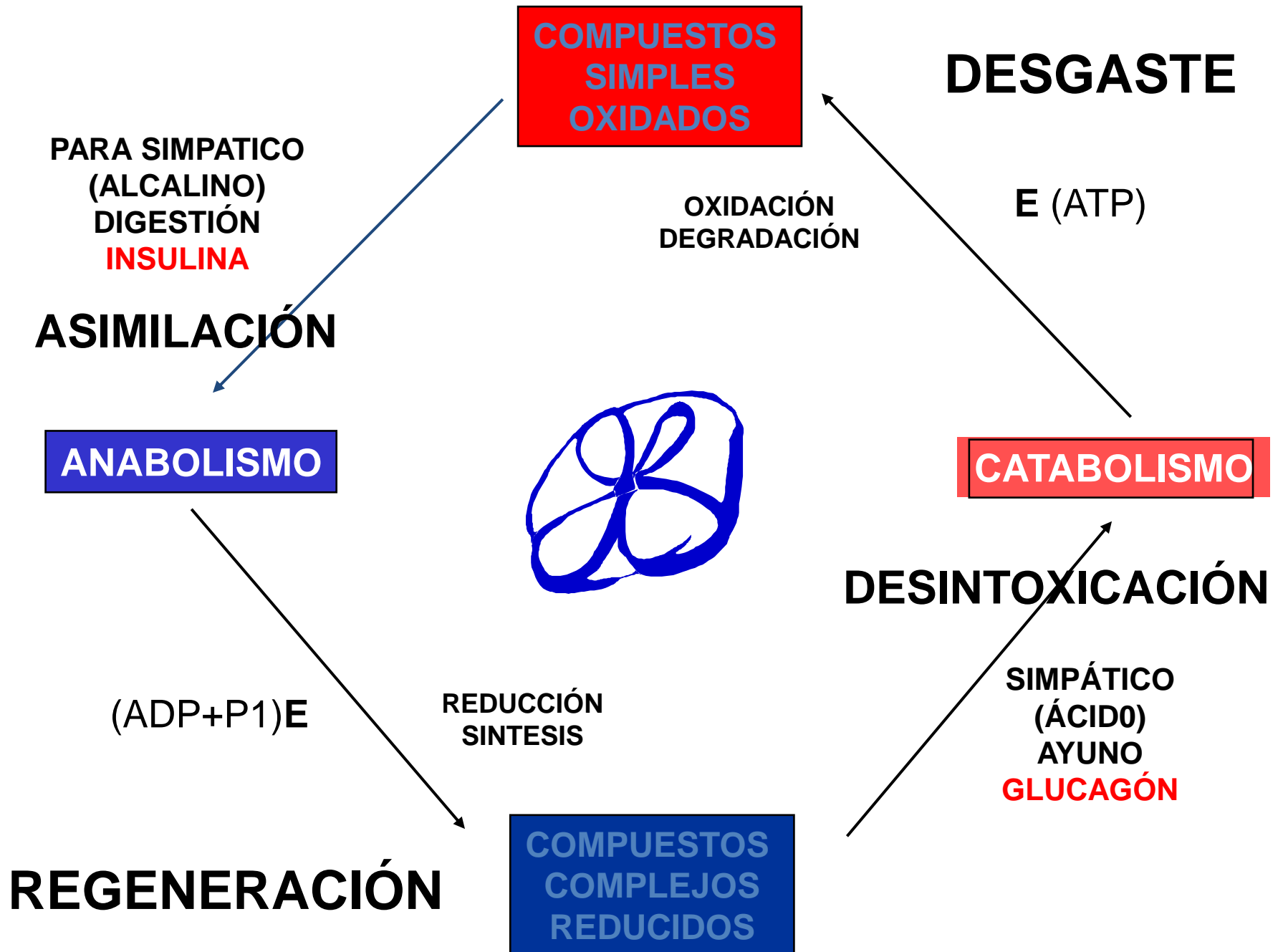
**LIBERACIÓN
GLUCAGÓN**

**EQUILIBRIO
I/G**

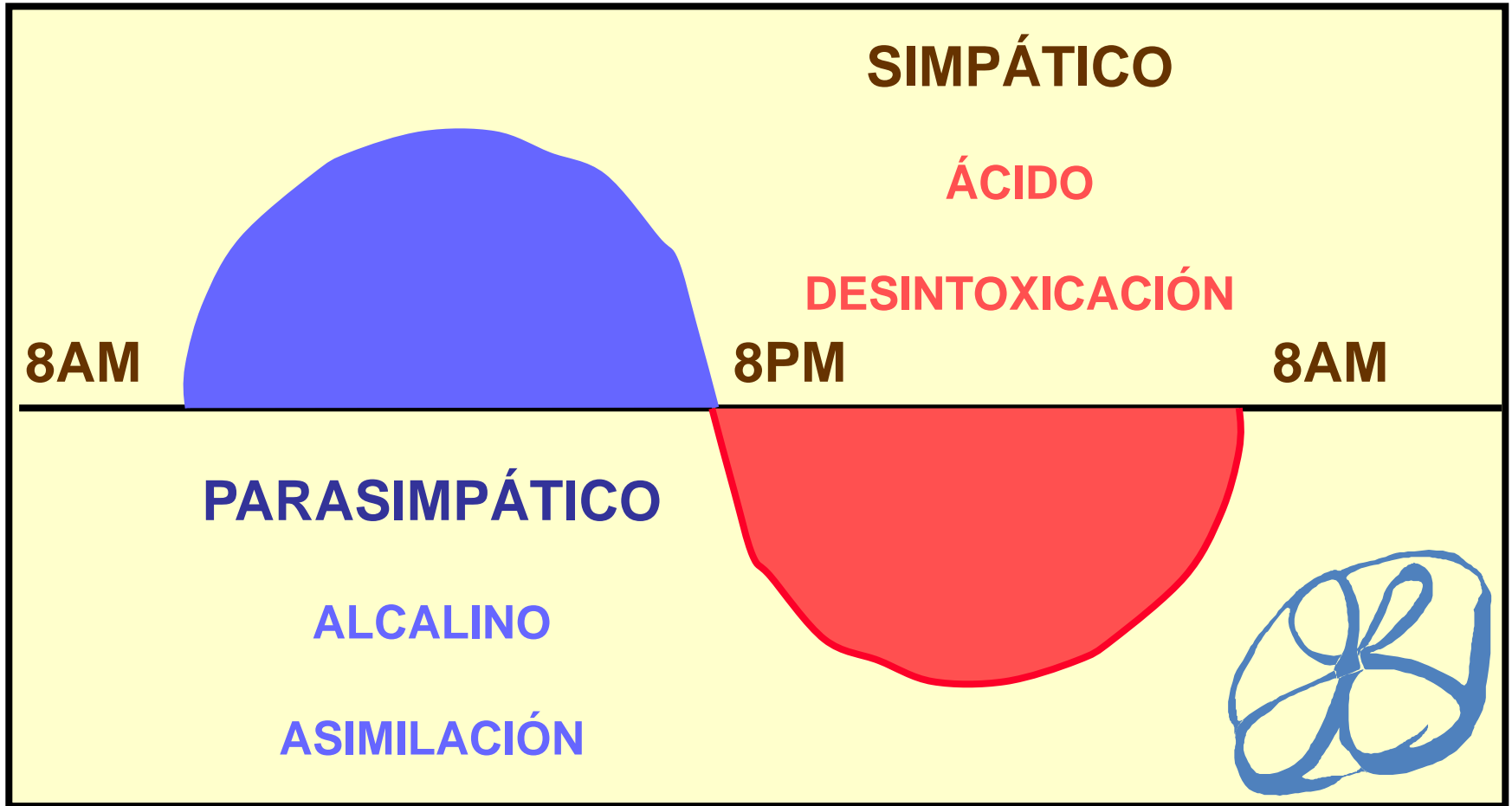
**GLICEMIA
NORMAL**

**HIPER
GLICEMIA**

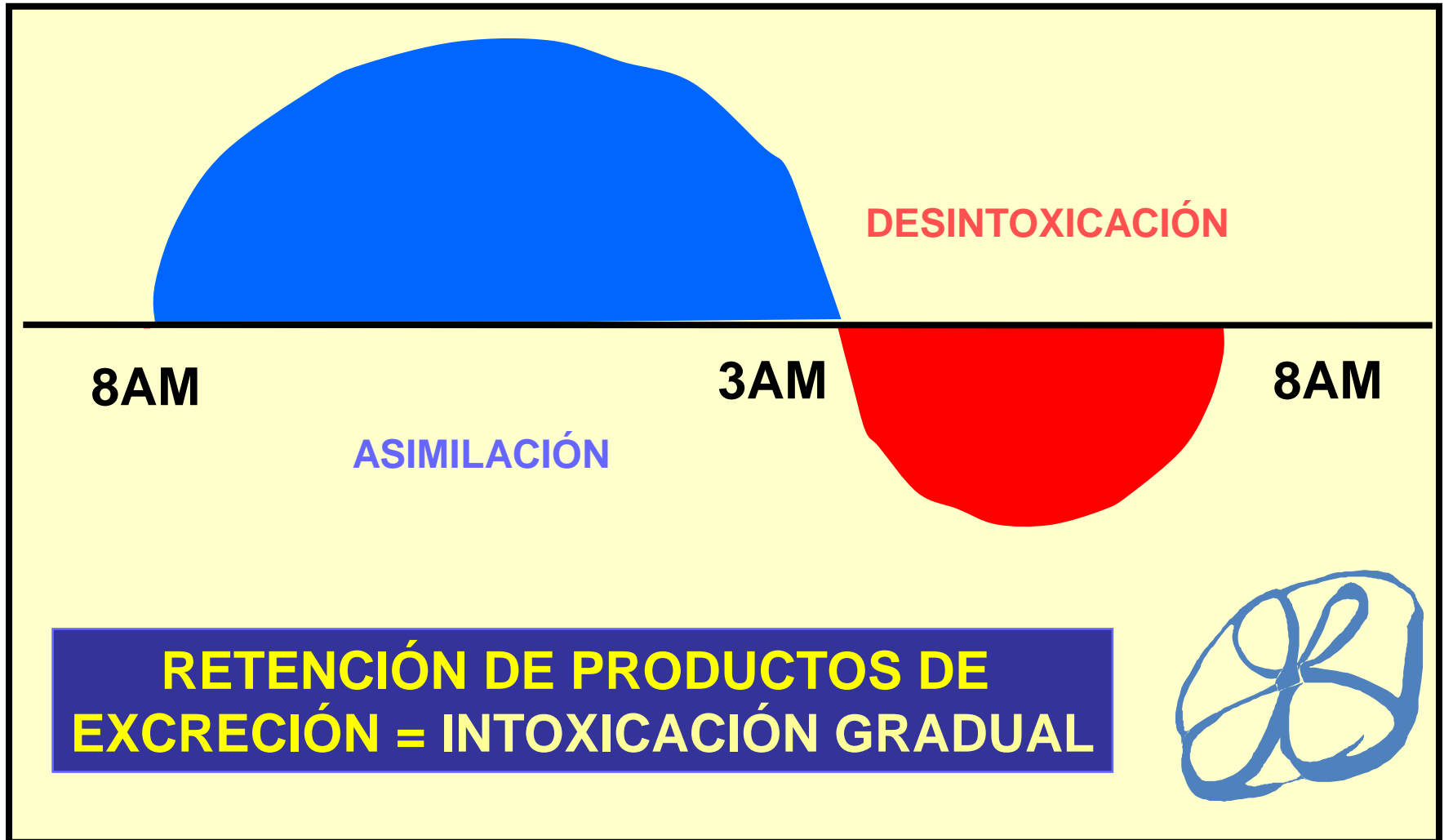
**HIPO
GLICEMIA**



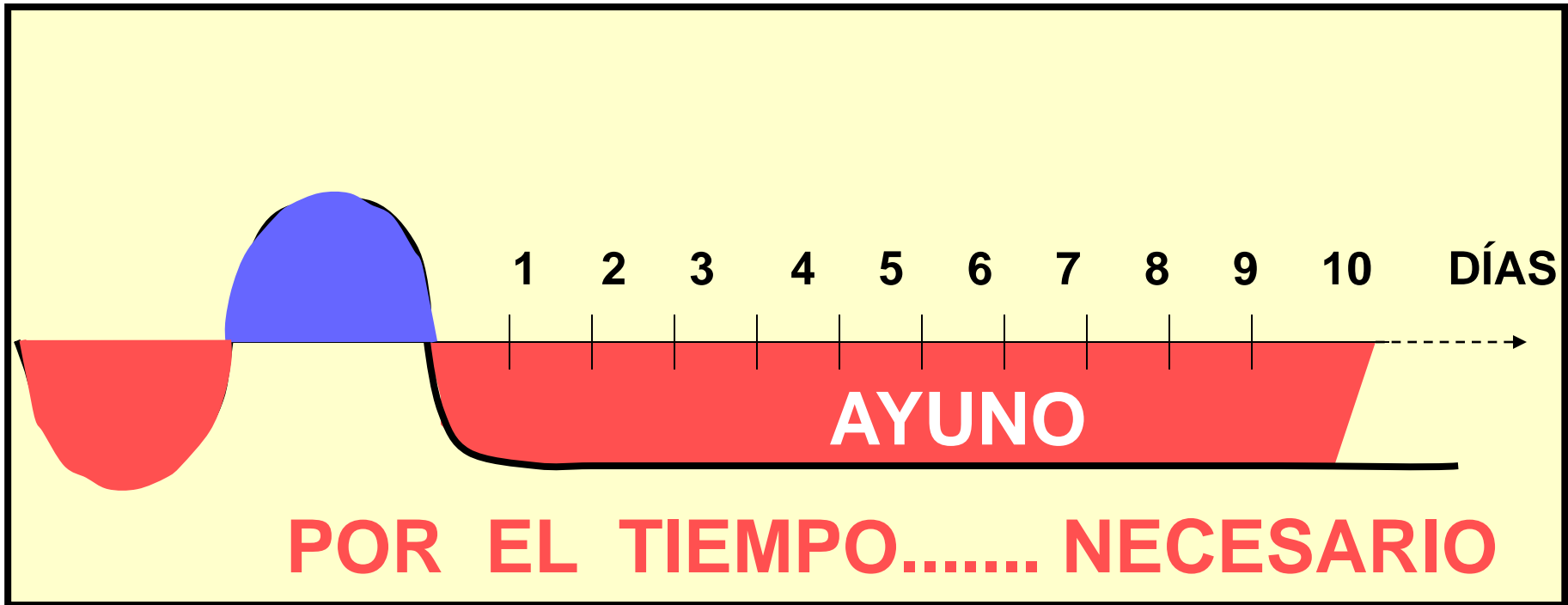
RITMO DIARIO DE ASIMILACIÓN Y DESINTOXICACIÓN



RUPTURA DEL RITMO NORMAL



FASE DE DESINTOXICACIÓN



Ayuno: abstención total o parcial de alimentos (proteínas, grasas y carbohidratos).

Ayuno Total: Solo consumo de agua.

Ayuno parcial: Consumo de jugos o caldos de vegetales verdes y frutas en algunos casos.

Para tal fin se consume solamente agua en los ayunos absolutos, o algunos jugos y vegetales en forma de jugos, extractos y zumos de vegetales y frutas; al igual que sopas de vegetales. Se procura que la mayor ingesta se realice con alimentos crudos, frescos, y recién procesados para evitar la oxidación.



DIETA (0) Régimen de Desintoxicación

1ª. Fase AYUNO ABSOLUTO O PARCIAL

Agua, jugos, extractos y sopas de vegetales verdes y frutos VEGI-FRUTA (100% cruda)

Frutas (y jugos con afrecho)

- **BAJO ÍNDICE GLICÉMICO (ACIDAS):** Grapefruit, fresas, moras, limón, mandarinas, tamarindo, parchita, (SEMI-ACIDAS): Peras, manzanas, guanábana, ciruelas, duraznos, caimito, kiwi.
- **ALTO ÍNDICE GLICÉMICO Sólo en licuados con mucha agua (SEMI-ACIDAS):** Mangos, uvas, piñas, naranjas, (DULCES): Lechosa, melón, patilla, níspero.

Vegetales Verdes (tallos, hojas)

- perejil, cilantro, lechuga, achicoria, espinacas, berro, diente de león, acelgas, céleri, cebollín, espárragos, brócoli, repollo, coliflor, ajo porro. Frutos (Tomate, pimentón, pepino, calabacín, pimientos, ají, y otras. Raíces (cebolla, ajo)

DIETA (1) Régimen de Desintoxicación

2ª. Fase CRUDA VEGETARIANA (100%) SIN PROTEÍNAS, GRASAS NI CHO COMPLEJOS

- Se siguen consumiendo los mismos elementos de manera cruda pero podemos empezar a prepararlos en forma de ensaladas, o a cocinarlos al vapor, salteados, etc. para activar la masticación y procesos digestivos.
- Es una dieta rica en vitaminas, minerales, oligoelementos y fitonutrientes.



DIETA (1) Régimen de Desintoxicación

2ª. Fase CRUDA VEGETARIANA (100%) SIN PROTEÍNAS, GRASAS NI CHO COMPLEJOS

Rica en vitaminas, minerales, oligoelementos y fitonutrientes. Agua, jugos, extractos y ensaladas.

DESAYUNO: Frutas (y jugos con afrecho)

BAJO ÍNDICE GLICÉMICO (ACIDAS): Grapefruit, fresas, moras, limón, mandarinas, tamarindo, parchita, (SEMI-ACIDAS): Peras, manzanas, guanábana, ciruelas, duraznos, caimito, kiwi.

ALTO ÍNDICE GLICÉMICO: Evitar o consumir sólo en licuados con mucha agua (SEMI-ACIDAS): Mangos, uvas, piñas, naranjas, (DULCES): Lechosa, melón, patilla, níspero.



ALMUERZO: *Vegetales Verdes* (tallos, hojas) como perejil, cilantro, lechuga, achicoria, espinacas, berro, diente de león, acelgas, céleri, cebollín, espárragos, brócoli, repollo, coliflor, ajo porro, alcachofa.

Frutos (Tomate, pimentón, pepino, calabacín, berenjenas, pimientos, ají, y otras.

Raíces (cebolla, ajo)

CENA: *Jugos, extractos, sopa o ensalada de los vegetales permitidos*

NOTA: Tomar mucha agua (6-8 vasos) durante el día y jugos (4) reductores con afrecho. Se puede tomar agua de coco y tomar edulcorantes naturales como: Stevia, Fructosa, papelón con discreción

DIETA (2) Régimen de Transición (Desintoxicación y Regeneración) 1ª. fase

VEGETARIANA (cruda en un 70%) o
NATURISTA

- Baja en carbohidratos (alto índice glicémico), rica en proteínas vegetales (con o sin pescado), ácidos grasos esenciales, vitaminas, minerales, oligoelementos y fitonutrientes.
- Jugos, extractos, sopas, ensaladas y diversas preparaciones cocidas.



DESAYUNO

Las Frutas de la DIETA 1 y Yogurt descremado

ALMUERZO

Los Vegetales de la DIETA 1 más: Retoños de alfalfa y frijoles, lentejas, trigo, etc., champiñones, aguacate, aceitunas, vainitas, palmito, polen, algas (como la espirulina).

Los no vegetarianos pueden consumir pescado (de ríos preferentemente: trucha, salmón, etc.).

Aceites (prensados al frío): Ajonjolí, girasol, linaza y oliva para sofreír.)

CENA

Preferiblemente en forma de jugos, extractos, sopas o ensaladas de vegetales.

NOTA: Tomar mucha agua (6-8 vasos) durante el día y jugos (4) reductores con afrecho. Se puede tomar agua de coco y tomar edulcorantes naturales como: Stevia, Fructosa, papelón con discreción.

DIETA (3) Régimen de Transición (Desintoxicación y Regeneración) 2ª. fase

**VEGETARIANA (cruda en un 70%) o
NATURISTA**

- De bajo índice glicémico, rica en proteínas vegetales ácidos grasos esenciales, vitaminas, minerales, oligoelementos y fitonutrientes.
- Puede incluir proteínas animales como: lácteos de cabra y vacunos descremado y bajos en grasa, y pescados preferible de agua dulce)



DESAYUNO

Opción 1: Frutas y Yogurt descremado con germen de trigo

Opción 2: Proteínas y carbohidratos Huevos, lácteos bajos de grasa (requesón, ricota, mozzarella, quesos blancos frescos), granos, algún cereal integral (pan, cachapa, arepa).

ALMUERZO

Todos los alimentos ya incluidos más: germen de trigo, afrecho. Frijoles, soya, caraotas, lentejas, garbanzos, quinchoncho, etc. Almendras, nueces, avellanas, merey, pistacho, semillas de calabaza y girasol.

Derivados animales para los no vegetarianos. CARNES: Blancas como: conejo, muslo de pollo (sin piel), pavo y pescados (preferiblemente de ríos).

CENA

Jugos, extractos, sopas o ensaladas de vegetales y diversos preparados cocidos.

DIETA (4) Régimen Nutritivo y Reductor

REGIMEN REDUCTOR PROTEICO DE RESTRICCIÓN CALÓRICA VEGETARIANA (cruda en un 50%) (o NATURISTA)

- De bajo índice glicémico, rica en proteínas vegetales ácidos grasos esenciales, vitaminas, minerales, oligoelementos y fitonutrientes.
- Puede incluir proteínas animales como: lácteos de cabra y vacunos descremados y quesos añejos (Queso de año, Pecorino, Provolone, Parmesano y Manchego). Régimen nutritivo completo bajos en grasa y lácteos y pescados de río, huevos).



PRODUCTOS PROHIBIDOS (efectos inflamatorios, caramelización de las proteínas, acidificación de la sangre).

Todos los productos refinados como los aceites hidrogenados (frituras en general), sal seca, harina blanca, y azúcar blanca con sus derivados (pastas, pan, dulces, harinas y frituras en general. arroz blanco, tortas, dulces, caramelos, jugos de pote, refrescos y gaseosas.

Todos los productos con preservativos químicos y colorantes o sabor artificial como enlatados, quesos madurados y enriquecidos, sopas de sobre, cubitos, compotas, chucherías en general, margarina y tabaco,

ALIMENTOS RESTRINGIDOS - Consumir con consciencia y medida:

- Carnes en general (rojas y derivados), de cerdo, pollo criado con hormonas, huevos no fertilizados, productos lácteos en general a excepción del yogurt, huevos fértiles “criollos” en número no mayor de 5 semanales, y mayonesa.
- Carbohidratos complejos integrales como cereales (trigo, cebada, maíz y arroz) a excepción de la avena, tubérculos (Papa, yuca, ñame, ocumo, apio, etc.) y bananos (plátanos y cambures).
- Y OTROS como: Estimulantes como café, té, chocolate, mayonesa, quesos madurados y enriquecidos, bebidas alcohólicas...

ALIMENTOS INDICADOS

DESAYUNO: Opción 1: *Yogurt natural y Frutas (con afrecho)*

BAJO ÍNDICE GLICÉMICO (ACIDAS):

Grapefruit, fresas, moras, limón, mandarinas, tamarindo, parchita, (SEMI-ACIDAS): Peras, manzanas, guanábana, ciruelas, duraznos, caimito, kiwi, uvas.

ALTO ÍNDICE GLICÉMICO:

Sólo en licuados con mucha agua (SEMI-ACIDAS): Mangos, piñas, naranjas (DULCES): Lechosa, melón, patilla, níspero.

Opción 2: *Proteínas y carbohidratos*



**ALMUERZO
Y CENA:**



Harinas: De soya y derivados, trigo integral (1 rebanada de pan al día.

Aceites (prensados al frío): Ajonjolí, girasol, linaza y oliva para sofreír.

Varios: Champiñones, pólen, algas como espirulina.

Derivados animales: CARNES: Blancas como: conejo, muslo de pollo (sin piel) y pescados de río (Salmón, trucha) o anchoas, sardinas y otros.

LACTEOS: De cabra todos. De vaca: Yogurt y leche descremada, requesón y quesos frescos, mantequilla en poca cantidad. Quesos añejos en cantidad restringida.

HUEVOS: 3 a 5 por semana.

Régimen Nutricional Completo

DIETA (5) ALIMENTACIÓN SANA

- *Cereales y harinas integrales (de trigo, maíz, soya, cebada, avena) granola, muesli, miel pura, papelón sin blanquín o melaza, Stevia, soya texturizada y derivados de la soya (leche, carne, salsa o tamari) y sal marina o gomasio.*
- *Aceites prensados al frío (linaza, ajonjolí, girasol, oliva, coco).*
- *Frutas, verduras, granos leguminosos, chía, quinoa, amaranto, y vegetales en general. Levadura de cerveza, lecitina, polen y algas marinas. Gluten y germen de trigo.*
- *Granos retoñados de todas clases (linaza, trigo, alfalfa, lentejas, etc.).*



- Los ovolácteo vegetarianos pueden incluir mantequilla, quesos frescos, requesón y yogurt descremado. Quesos madurados (Pecorino, Provolone, Parmesano, Manchego, De año).
- Los naturistas pueden incluir pescado y mariscos con discreción.
- Los omnívoros pueden incluir otras carnes blancas (pollo u gallina sin hormonas, pavo y conejo). Carne de res magra

RESUMEN

- *Reducir el contenido de alimentos de elevado INDICE (> 55) y CARGA GLICÉMICA como azúcares, carbohidratos (CHO) complejos y refinados.*
- *Reducir la ingesta en grasas saturadas frituras (aceites refinados), margarina, colesterol (lácteos vacunos en general), los refinados en general, colorantes, preservativos y demás químicos. Aumentar la ingesta de vegetales, germinados, frutas y fibra.*

RESUMEN

- *Consumir agua y jugos naturales en abundancia.*
- *Aumentar la ingesta de proteínas de origen vegetal (leguminosas, polen, algas,) o animal (carnes blancas, pescado, lácteos bajos en grasa), en Ácidos Grasos Esenciales omega 3 y 6 (oleaginosas, aceites vírgenes),.*
- *Aumentar el consumo de alimentos integrales, naturales, no industrializados ni químicamente procesados, y libres de agroquímicos.*

RESUMEN

- *Aumentar el consumo de oligoelementos, vitaminas, enzimas y fitoquímicos (frutas y vegetales) productos Antioxidantes y Anticancerígenos. Se recomienda el consumo diario de jugos de vegetales y frutas combinados de todos los colores Y AGUA...*
- *Tomar en cuenta las combinaciones más apropiadas de alimentos para facilitar la digestión Proteínas con vegetales y CHO con vegetales, evitar proteínas con CHO.*

RESUMEN

- *Procurar que la ingesta de alimentos crudos sea de una proporción mayor al 60% para garantizar un mejor aporte de nutrientes.*
- *Implica la ingesta de sólo dos comidas diarias de combinación protéica, a su elección o según su gusto. Preferiblemente reducir la cena si desea adelgazar.*

Alimentación Sana en cada etapa de la vida

Antes de los 40 años

Quienes realice un buen mantenimiento mediante ejercicio aeróbico y estiramientos, prácticas de desintoxicación, se alimentene sanamente, mediten y manejen bien el estrés; no requiere ningún tipo de suplementación de nutrientes a menos que se padezca de algún problema de salud en particular. Para la revitalización , estrés en situaciones extremas, estados de agotamiento o baja de las defensas se puede recibir la administración intravenosa de varios sueros con oligoelementos y vitaminas específicas. El uso de cremas hidratantes para la piel del cuerpo y de la cara es muy recomendable ya a partir de los 25 años.

Entre los 40 y 50:

La capacidad óxidoreductora del organismo disminuye por lo que debe iniciarse la suplementación de antioxidantes y fitonutrientes.



***Para la condición Andro
y Menopáusica es
fundamental:***

- 1. Realizar ejercicios,*
- 2. Mantener los niveles
de estrógenos (iniciar
el consumo de fitoestrógenos,
isoflavonas de soya y cimicífuga),*
- 3. Aumentar el consumo de Magnesio*
- 4. Reducir el consumo de Fósforo y Calcio*



Después de los 50 años:

Es vital el Suplemento de nutrientes porque comienza a disminuir la capacidad de absorción intestinal. Es el momento de comenzar a suplementar efectivamente

aminoácidos, minerales, oligoelementos y vitaminas en general. De la siguiente manera:

A.A. que liberan la H.S. (Lisina, Arginina, Cisteína, Triptófano, Glutamina). Niveles muy bajos se puede administrar la H. S. (vacuna) i.m.



Después de los 60:

- *Ñame Salvaje (1 cap. 3 v/día), o DHEA (1 tab. diaria), o estrógenos con progesterona de ser necesario.*
- *Aceites Omega 3 y 6 (1 perla 2 o 3 v/día)*
- *Vitamina A, B, C, D y E, ac. fólico, betacaroteno, etc.*
Oligoelementos como: Magnesio, Manganeso, Zinc, Cobalto, Litio, Níquel, Vanadio, Molibdeno, Selenio, etc. Hay mezclas de multivitamínicos y minerales muy aceptables en el mercado.
- *Otros nutrientes que pueden prestar un beneficio particular son:*
- *Coenzima Q: protector del corazón.*
- *Picnogenol: potente antioxidante.*
- *Lecitina de Soya, y aceite de ajo (allicinum) para estabilizar el colesterol.*
- *Clorofila, Acido Alfa Lipóico - D-glucarato - Ácido Elágico*

