

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

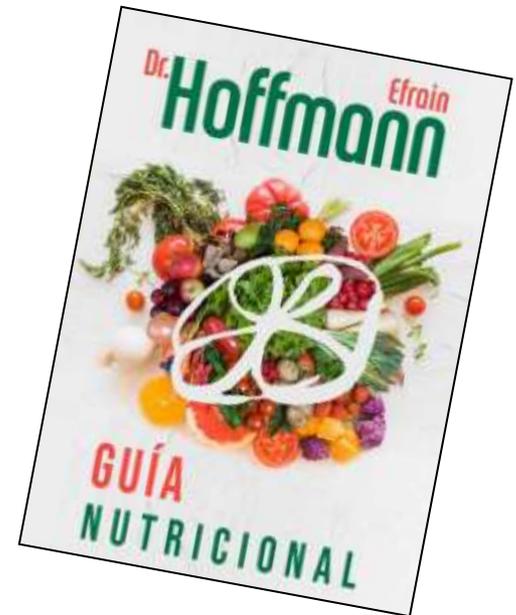
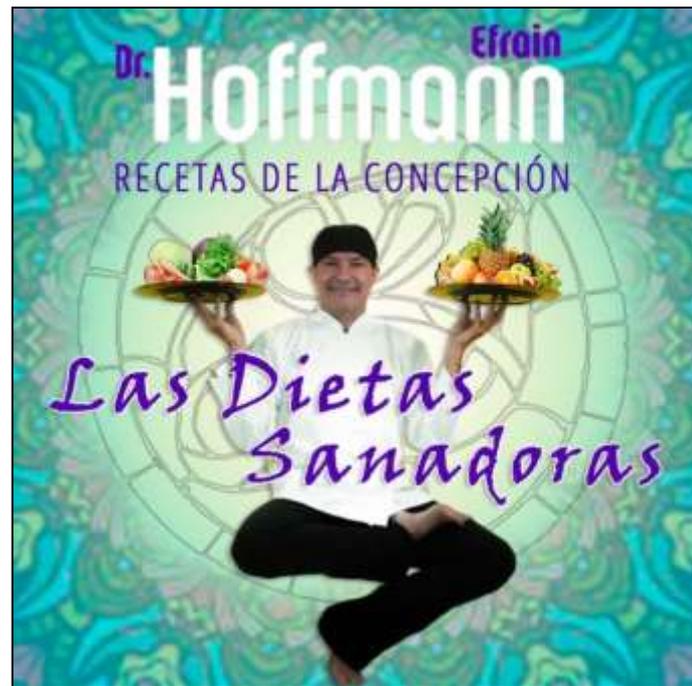


Hoffmann **academia**
de formación holística

Las Dietas Sanadoras

COCINA SANADORA-Gourmet

Sistema de Sanación Holística Hoffmann-SSH



1er. MÓDULO TEÓRICO

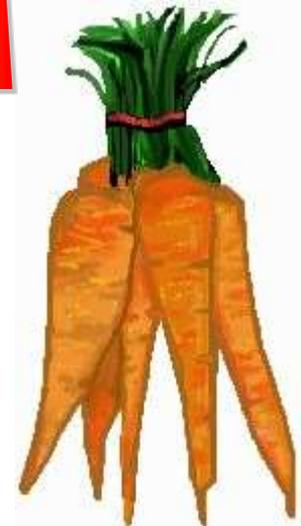
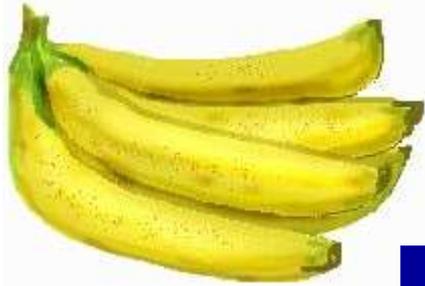
REGÍMEN SANADOR (3 horas)

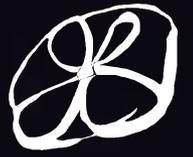
- Dieta 0 - Ayuno Total o parcial
- Dietas 1- 2 - 3
- Régimen Reductor
- Alimentación Sana
- Combinación de los alimentos

EDUCACIÓN PARA UNA ALIMENTACIÓN SANA

EDUCACIÓN PARA UNA

ALIMENTACIÓN SANA





EQUILIBRIO

NUTRICIÓN

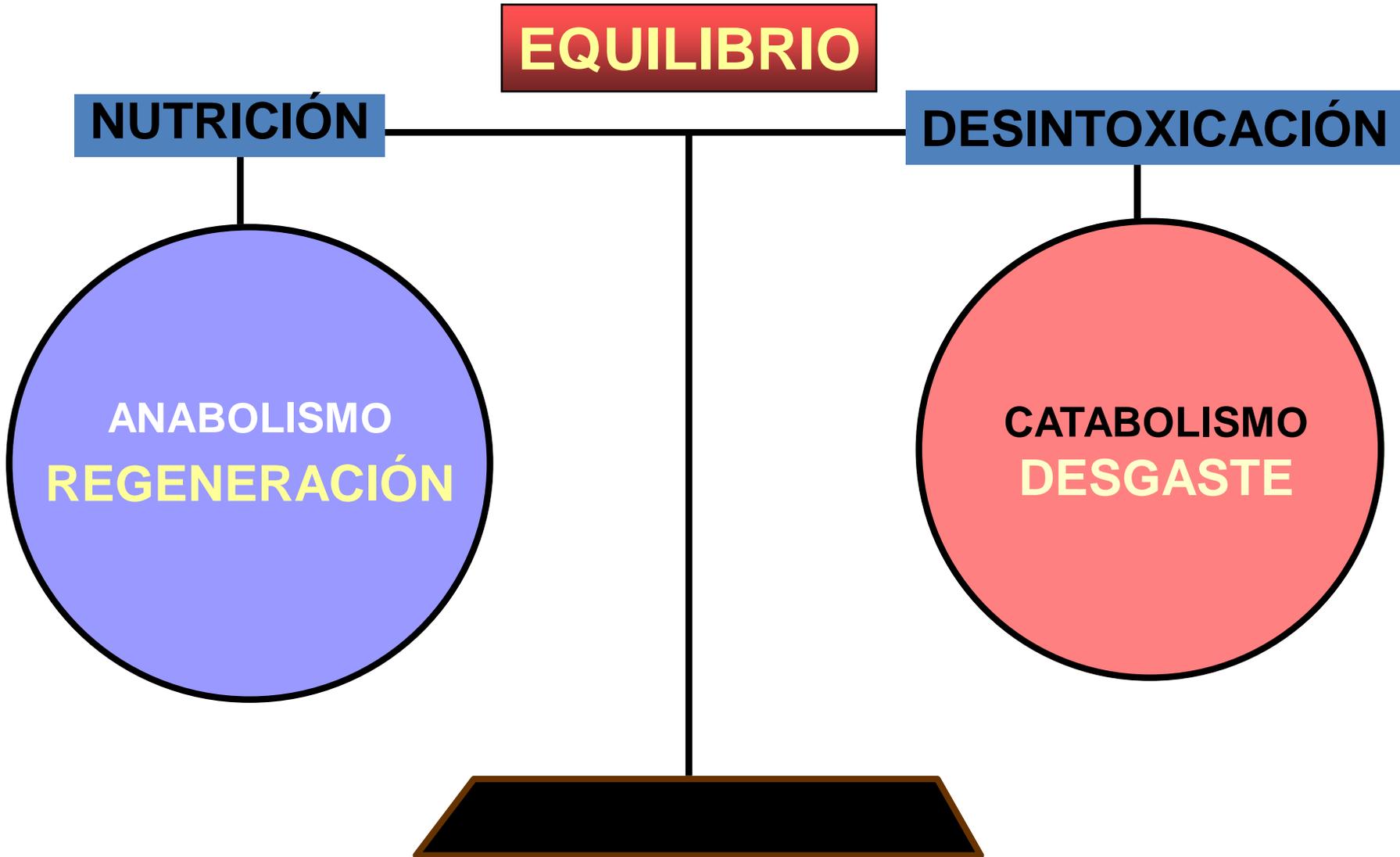
DESINTOXICACIÓN

ANABOLISMO
REGENERACIÓN

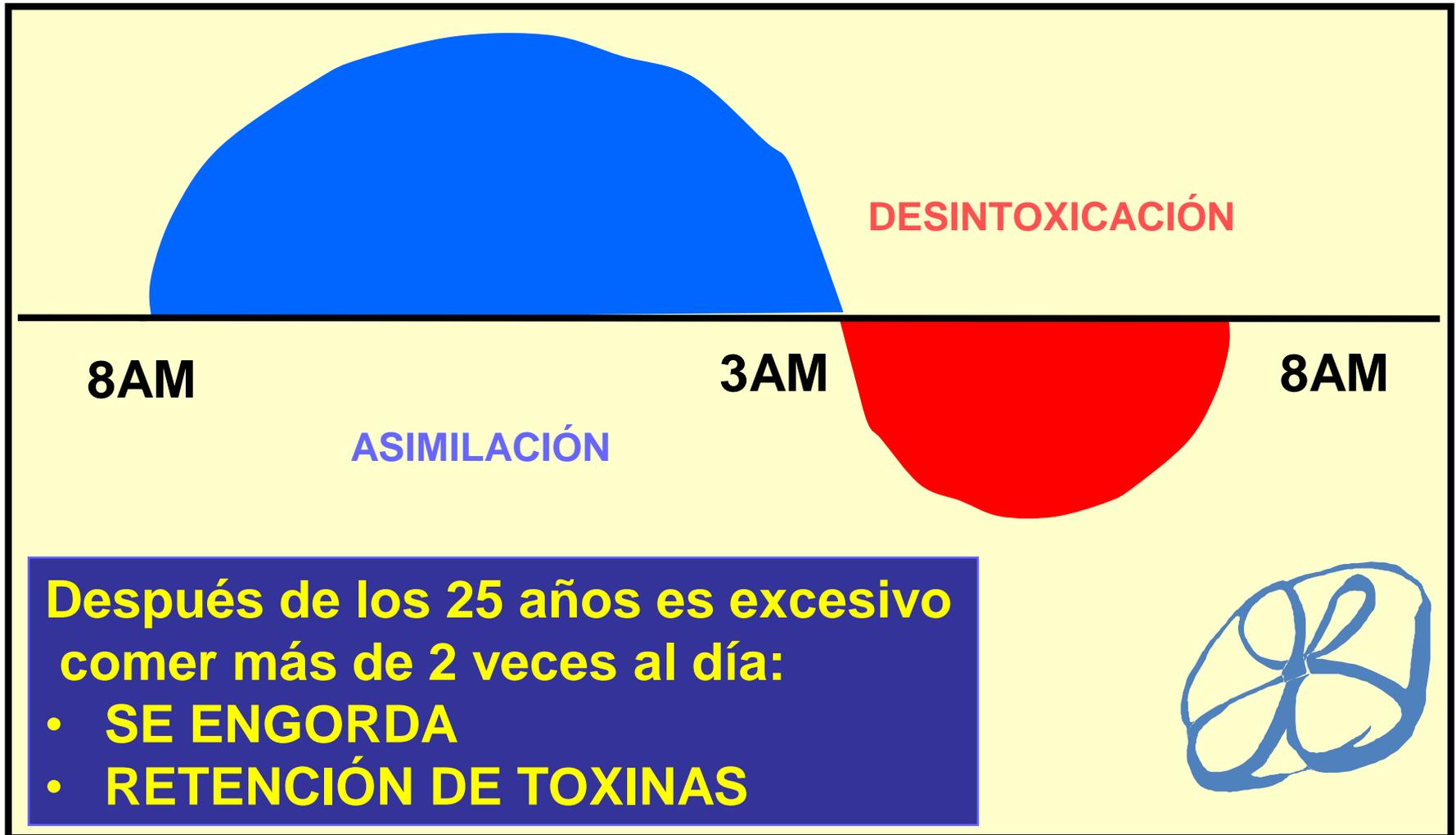
CATABOLISMO
DESGASTE

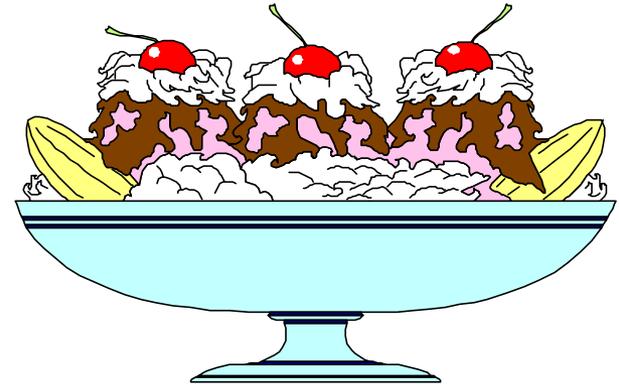
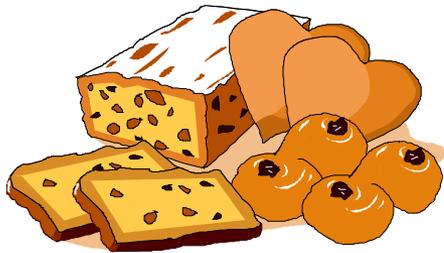
INGESTA

EXCRECIÓN



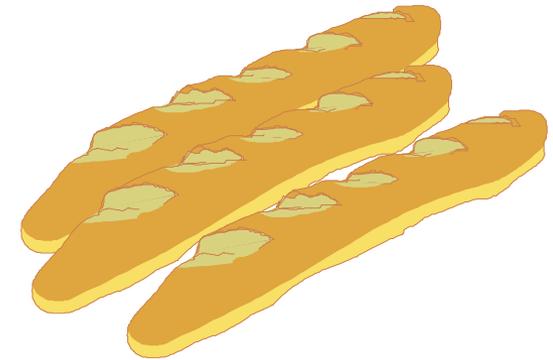
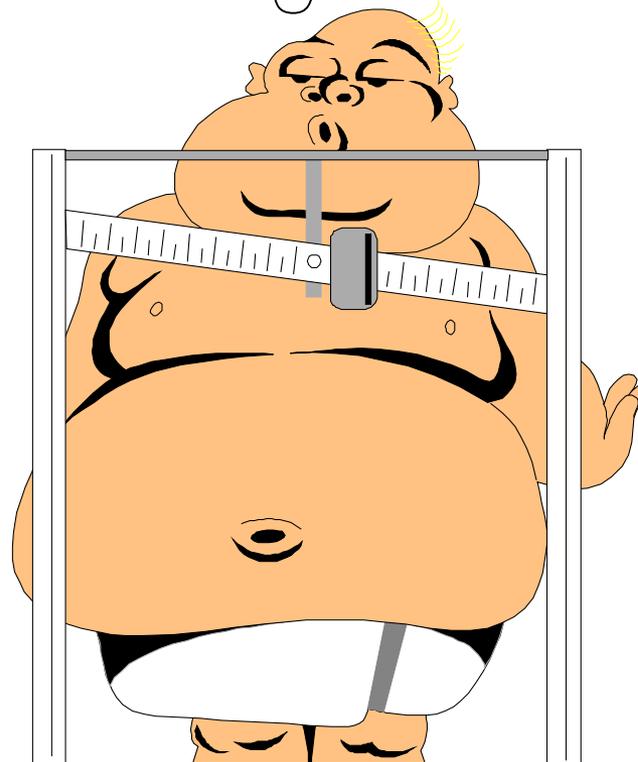
Número de ingestas

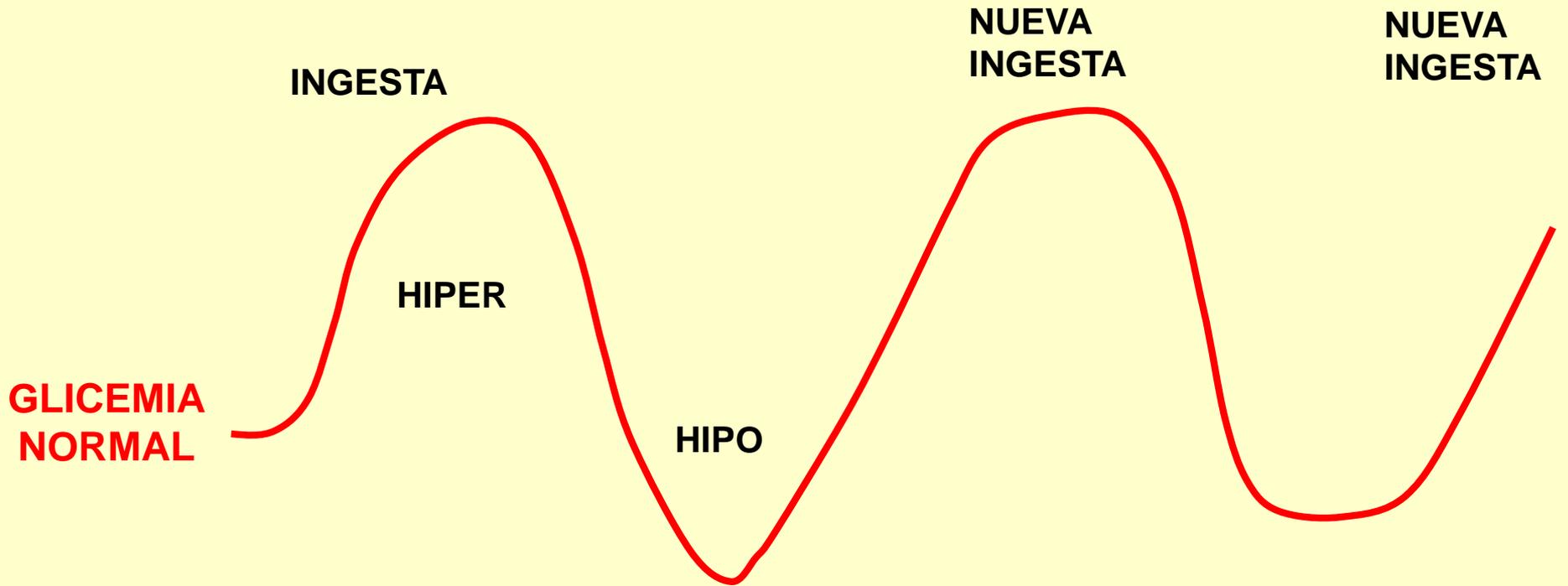




P.A.C.H.O

e índice glicémico



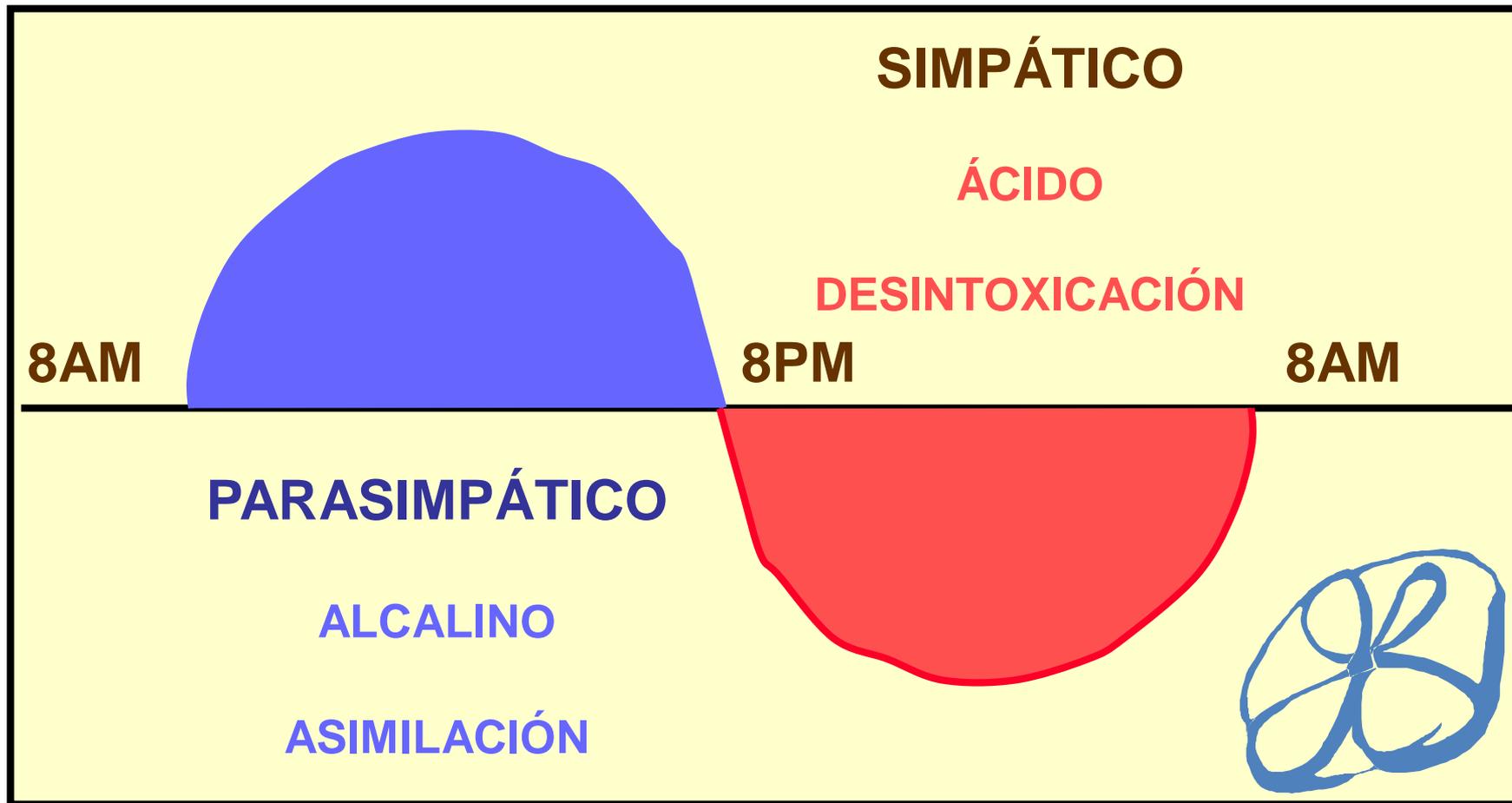


**PATRON CICLOTÍMICO
DEL P.A.C.H.O.**



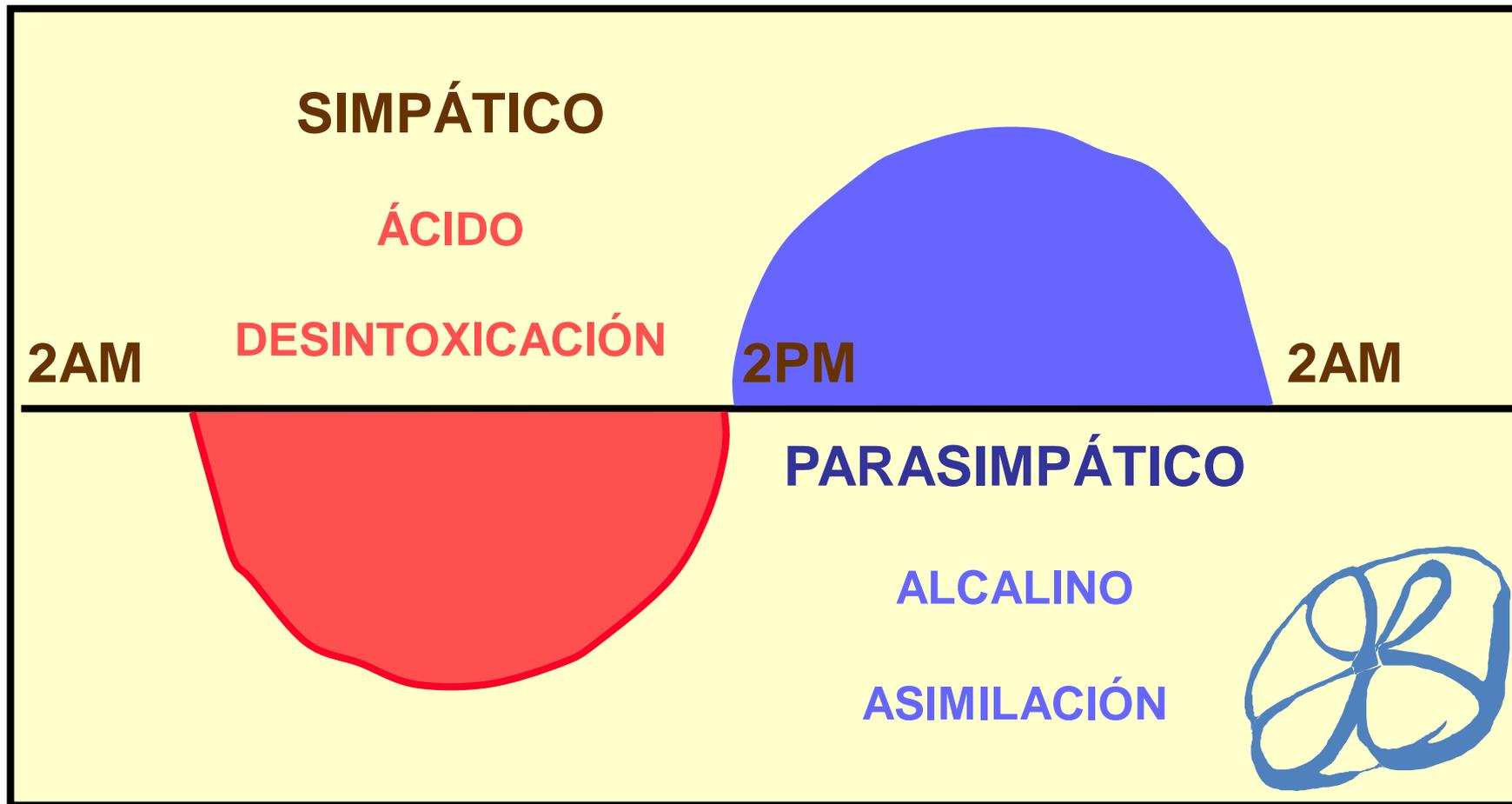
- Para un adulto mayor de 25 años, consumir 1 o dos comidas al día son suficientes. Eso nos permitirá la intermitencia de un ayuno por 12 a 18 horas.
- De las 3 comidas habituales, la que se elija en un momento dado, puede ser indistintamente a criterio personal y obedecer a preferencias, circunstancias o necesidades particulares.

RITMO DIARIO DE ASIMILACIÓN Y DESINTOXICACIÓN



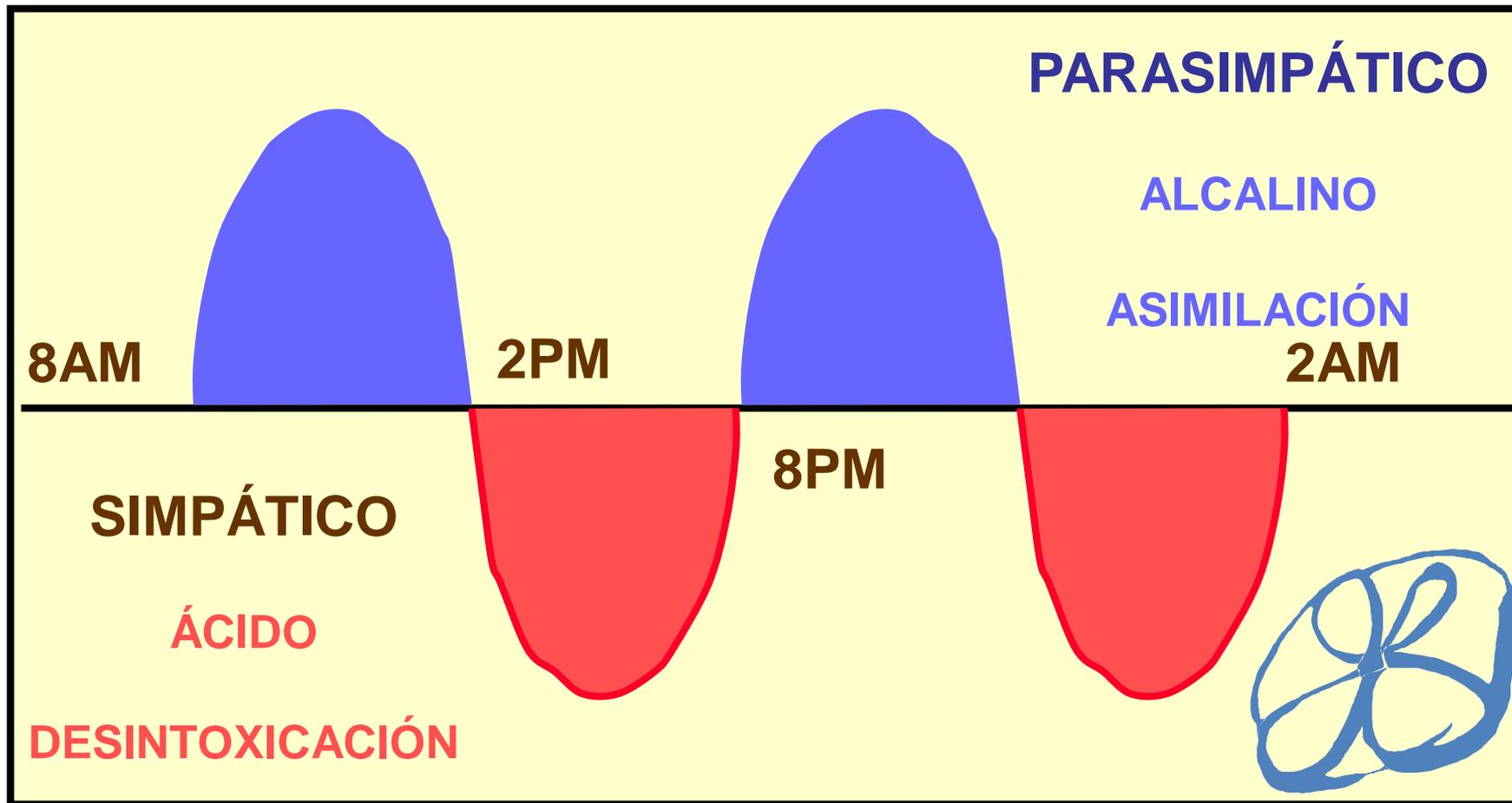
NO CENA

RITMO DIARIO DE ASIMILACIÓN Y DESINTOXICACIÓN



NO DESAYUNO

RITMO DIARIO DE ASIMILACIÓN Y DESINTOXICACIÓN



- Si deseamos obtener los beneficios de la autofagia, se recomiendan ayunos terapéuticos medicamente indicados y supervisados según los objetivos.

EL AYUNO y la autofagia

La ingesta continuada ad líbitum debe dar como resultado la supresión sostenida de macro autofagia y, por tanto, acumulación de mitocondrias, peroxisomas y componentes de membrana alterados



AGUA

El segundo elemento vital para la vida es el Agua. Una gran cantidad de jugos digestivos se vierte en el estómago mientras comemos. Si al mismo tiempo uno bebe, bien sea agua o cualquier otro líquido, estos jugos digestivos son diluídos . Mientras comemos, si tomamos agua , ésta se lleva consigo los jugos digestivos y deja al estómago sin los mismos durante 10 a 15 minutos. Los alimentos se ven privados de los jugos digestivos y la digestión se retrasa o se paraliza completamente.

EL AGUA

- Beber 8 vasos de agua por día disminuye el riesgo de cáncer de colon en un 45%, y puede disminuir el riesgo de cáncer de mama en un 79%, y la probabilidad de desarrollar cáncer de vejiga en un 79%.
- Un vaso de agua corta la sensación de apetito, especialmente durante la noche en las personas que hacen régimen, y su falta es el principal factor de la causa de fatiga durante el día.

EL AGUA

- Estudios preliminares indican que el consumo de 8 a 10 vasos al día podrían aliviar significativamente los dolores de espalda y articulaciones en un 80% de las personas afectados por estas dolencias.
- Una mera reducción del 2% de nivel de agua en el organismo puede provocar incoherencia en la memoria a corto plazo, problemas con cálculos matemáticos y dificultad en focalizar la atención en la lectura de una pantalla o página impresa.



Jugos de
vegetales y frutas

El Arcoiris de los Fitoquímicos



*Consume por lo menos 5
frutas y vegetales de diferentes colores al día*

*Los fitonutrientes poseen cualidades antioxidantes y anticancerígenas muy específicas, por lo cual cada una de estas familias de fitoquímicos deben ser consumidos en abundancia. Una forma práctica de consumir concentraciones significativas de estas sustancias es mediante un **extractor de jugo** que procese los vegetales y las frutas.*



Además la absorción simultánea de líquidos y alimentos lleva a tragar muy rápidamente sin masticar ni ensalivar correctamente, lo cual conlleva a la fermentación, putrefacción e indigestión. Por esta razón es recomendable tomar agua al menos 15 minutos antes de las comidas. Esperar al menos 30 minutos después de comida de frutas, 2 horas después de una comida de harinas y 4 horas después de comida de proteínas.

-Alimentación Sana-



**REGIMEN DE
RESTRICCIÓN
CALORICA**





ALIMENTACIÓN SANA

Este régimen es:

- Bajo en azúcar y en sodio, CARBOHIDRATOS de elevado índice glicémico, en GRASAS SATURADAS y COLESTEROL,
- Rico en proteínas, a.g.e. omega 3 y 6, oligoelementos, vitaminas, enzimas, fitoquímicos protectores y fibra.

Es un régimen que ayuda a prevenir las caries, la obesidad, la diabetes tipo II, la HTA, las enfermedades del corazón, las enfermedades degenerativas crónicas y ciertos tipos de cáncer

- **El Régimen NATURISTA-REDUCTOR**

de Restricción Calórica implica reducir:

el número de ingestas de alimentos, el contenido de grasas saturadas, de colesterol y de carbohidratos en especial los de elevado índice glicémico (> 55).

- Produce poca glicosilación y PFGA, maneja bajos niveles de insulina
- Es rico en Fitonutrientes (Antioxidantes y Anticancerígenos)
- Contra resta el estado de Inflamación Crónica Sistémica y todas las enfermedades implicadas
- Contrarresta la absorción de grasas y el estreñimiento
- Estimula la regeneración tisular

las mezclas muy variadas
de alimentos en una sola
comida puede crear
problemas para su
digestión

CARBOHIDRATOS COMPLEJOS

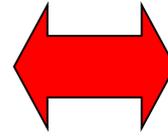
TUBÉRCULOS

Papa – Ñame – Ocumo
Yuca – Apio – Batata

CEREALES

Trigo – Arroz
Cebada – Maíz

Excepción Avena



**N
O
C
O
M
B
I
N
A
N**

PROTEINAS VEGETALES

GRANOS

LEGUMINOSOS

Caraotas – Lentejas – Arvejas
Garbanzos – Frijoles – Soya
Quinchoncho – Vainitas

RETOÑOS

Alfalfa y demás germinados

NUECES

Almendras – Avellanas – Merey
– Pistachos – Macadamias –

VARIOS

Champiñones – Gluten y
germen de Trigo

ORIGEN ANIMAL

LACTEOS

Yogurt – Requesón – Quesos

COMBINACIONES E INGESTA

PROTEINAS — **NO** — CARBOHIDRATOS

SI

SI

VEGETALES

LAS FRUTAS:

- Patilla y Melón por lo general NO combinan bien con las comidas, preferiblemente consumirlas en el desayuno o antes de las comidas.
- Las frutas en general NO combinan con leche



PRODUCTOS NO RECOMENDADOS:

- Los refinados como aceites y margarinas, sal seca, harina blanca, y azúcar blanca con sus derivados (pastas, pan y dulces en general: arroz blanco, tortas, donas, caramelos, jugos de pote, refrescos y gaseosas).
- Los que contienen preservativos químicos y colorantes o sabor artificial como enlatados, sopas de sobre, cubitos, compotas, chucherías en general.
- Carne de cerdo, pollo criado con hormonas, huevos no fertilizados, margarina, mayonesa.

RECOMENDACIONES TÉCNICAS:

- EVITAR frituras. Se puede sofreír con aceite de oliva virgen o pequeñas cantidades de mantequilla. Cocinar al vapor, al horno y a la plancha.
- ELIMINAR el peltre, teflón, aluminio, hierro, cobre, bronce, cerámica y el plástico. Utilizar más bien sartenes y ollas de vidrio, acero, cerámica de gres y barro.
- EVITAR por completo edulcorantes como el ASPARTAME Y LA SACARINA, el sirope de maíz y usar con mucha discreción cualquier otro edulcorante artificial. Endulzar con Stevia, miel o papelón (panela).

CONSUMIR CON MEDIDA Y CONSCIENCIA:

- Carbohidratos complejos integrales como CEREALES: trigo, cebada, maíz y arroz (a excepción de la avena); TUBÉRCULOS como: papa, yuca, ñame, ocumo, apio, etc.) y bananos (plátanos y cambures) por ser de elevado índice glicémico.
- VARIOS: estimulantes como café, té, alcohol, chocolate y tabaco, mayonesa y frituras.
- Si no es vegetariano o vegano, igual recomendamos consumir con medida los productos cárnicos y lácteos por diversas razones en especial el elevado contenido de grasas: carnes en general (rojas y derivados), pollos criollos, huevos fertilizados en número no mayor de 3 semanales, los quesos amarillos, madurados y enriquecidos y los lácteos en general (a excepción de los descremados),.

ALIMENTOS INDICADOS:

- Pan y pastas de cereales y harinas integrales de: maíz, cebada, arroz, avena (granola, muesli), y trigo (gluten y germen).
- Granos leguminosos en general como: caraotas, lentejas, garbanzos, quinchoncho, etc. La soya en todas sus presentaciones y modalidades: fermentada, texturizada y derivados como: leche, mayonesa, carne, yogurt, salsa o tamari, tempe, pasta, etc.
- Aceites prensados al frío (linaza, ajonjolí, girasol, oliva).
- Edulcorantes naturales: la STEVIA al natural en hojitas o el Papelón (panela) oscura sin blanquín (cal apagada). La miel de abeja. Usar con moderación la fructosa.

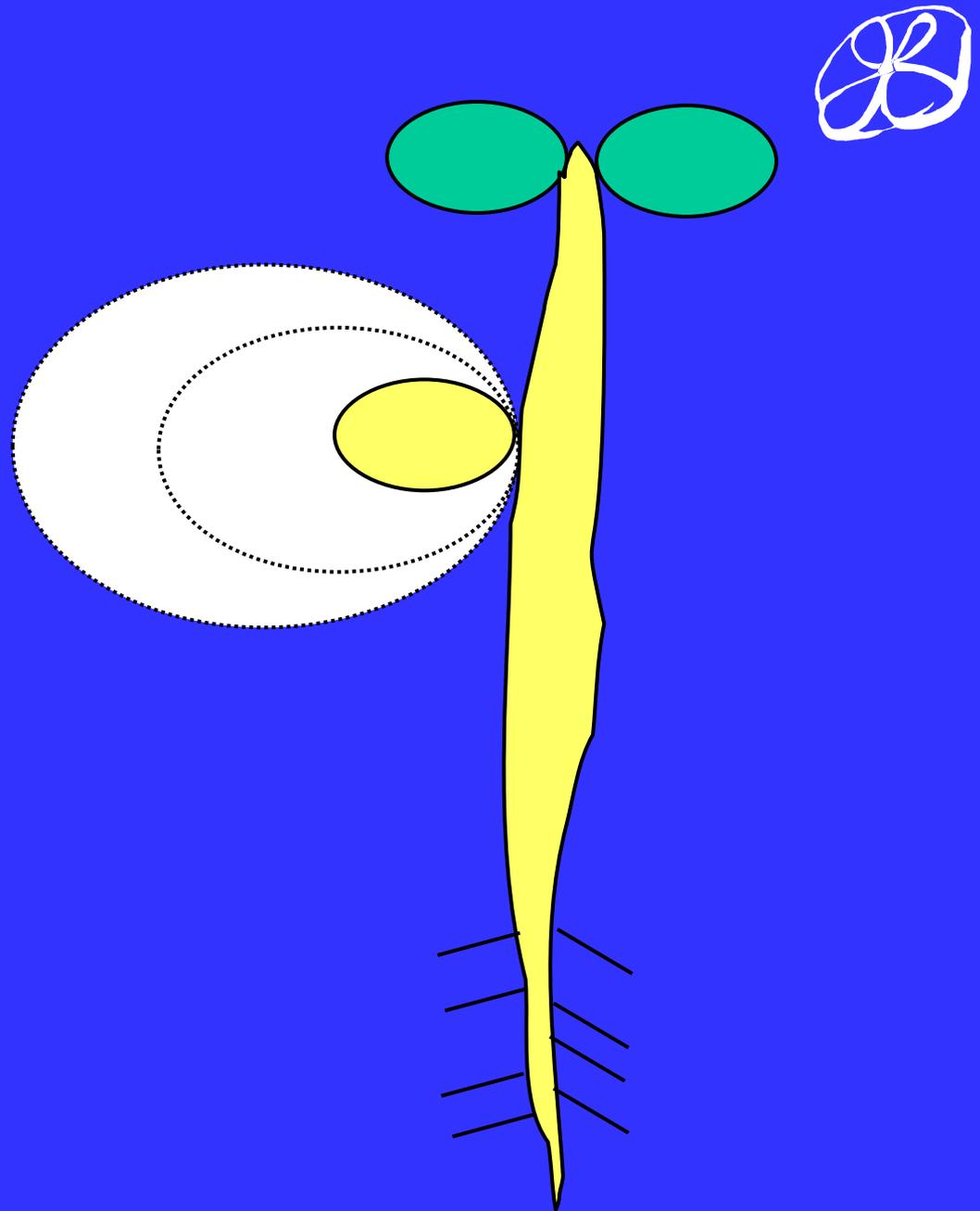
ALIMENTOS INDICADOS:

- Frutas y frutos secos.
- Todas las verduras, champiñones y vegetales en general.
- Levadura de cerveza, lecitina, polen y algas marinas.
- Mantequilla, quesos frescos en especial de cabra, requesón y yogurt descremado o kéfir, huevos criollos.
- Granos retoñados de todas clases (linaza, trigo, alfalfa, lentejas, frijoles, etc.).

GERMINADO

Rico en:

- enzimas
- vitaminas
- minerales
- oligoelementos
- aminoacidos y
acidos grasos



10 MANDAMIENTOS

-PARA UNA ALIMENTACIÓN SANA –

- 1. Comer con calma y sin estrés; masticando, ensalivando y saboreando muy bien los alimentos hasta sentirse satisfecho.
- 2. Tomar agua y jugos de frutas en abundancia fuera del horario de comidas. Las frutas en general no combinan bien con leche ni con melones o patilla.
- 3. Evitar en lo posible las mezclas de alimentos muy variados en una misma comida.
- 4. Los carbohidratos no combinan con las proteínas pero cualquiera de ellos por separado si lo hace con los vegetales.
- 5. Los carbohidratos incluso los integrales como cereales, tubérculos, verduras y algunas frutas, debido a que poseen un elevado índice glicémico, recomendamos comerlos en menor proporción o frecuencia, y antes del mediodía.

10 MANDAMIENTOS

-PARA UNA ALIMENTACIÓN SANA –

- 6. El yogurt, las frutas y los vegetales pueden consumirse de primer plato para evitar las fermentaciones y los gases, ya que no requieren digestión y los nutrientes se asimilan con facilidad.
- 7. Reducir la ingesta de líquidos con la comida y tomar la sopa como último plato para evitar la dilución de los jugos gástricos.
- 8. Dos comidas completas son suficientes para un adulto. La tercera ingesta pudiera ser de frutas y/o yogurt, de preferencia en las mañanas.
- 9. Aprender a apreciar y a consumir proporcionalmente todos los sabores (amargo, picante, astringente, dulce, ácido y salado). Evitar el abuso del dulce y la sal. Cada sabor posee una cualidad energética particular necesaria para nuestro equilibrio.
- 10. De igual forma, se requiere consumir vegetales y frutas de todos los colores, pues cada color está determinado por la presencia de una familia de fitonutrientes protectores con propiedades antioxidantes y anticancerosas muy particulares.

-

Resumiendo

- **Comer más:** frutas, vegetales, leguminosas, aceites vírgenes.
- **Consumer moderadamente:** carne magra, pollo sin piel, huevos, pescados, semillas, productos lácteos pan & cereales integrales. .
- **Consumir menos:** grasas, aceites refinados, mantequilla, margarina, azúcar, harinas.

