



*sistema*  
**Hoffmann**  
*sanación holística*



*academia*  
**Hoffmann**  
*de formación holística*

Dr. <sup>Efrain</sup> Hoffmann  
**-DIPLOMADO-**

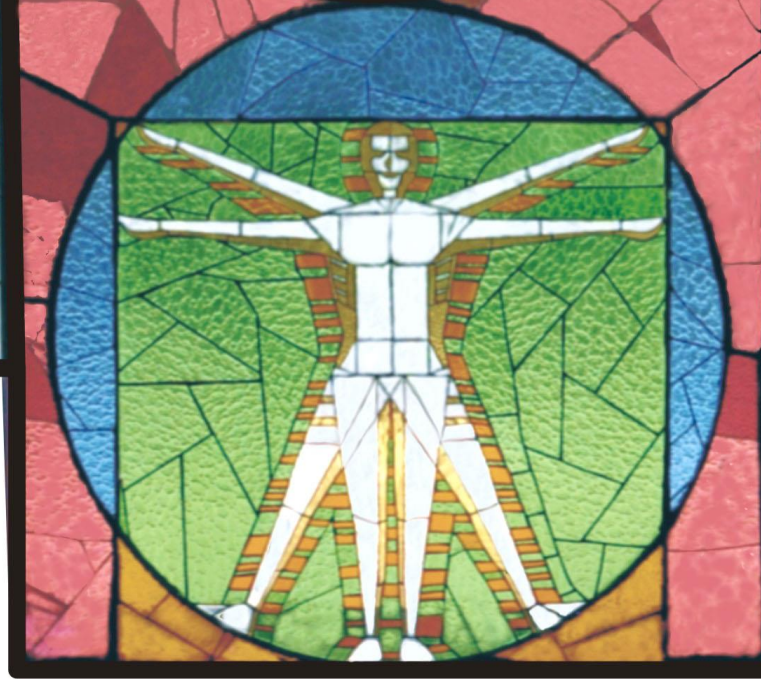
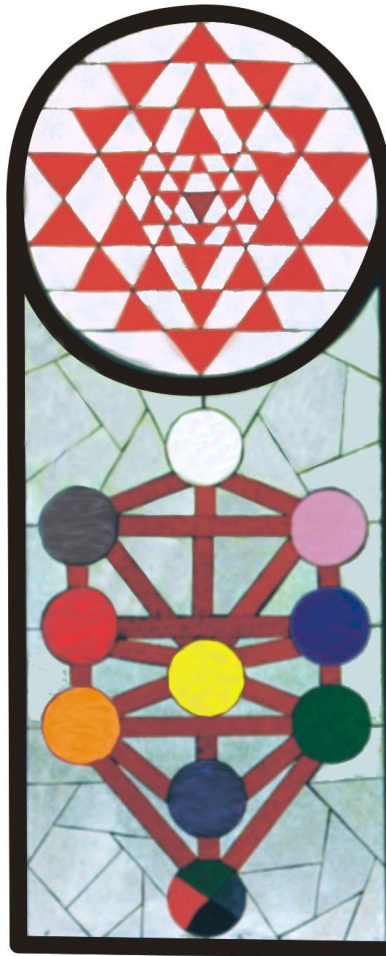
**Cocina Sanadora Gourmet**



*Hacienda La Concepción*

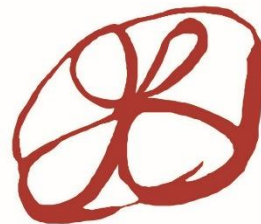
---

HOTEL & SPA



Dr. <sup>Efrain</sup> Hoffmann  
**-DIPLOMADO-**

**Cocina Sanadora Gourmet**



*Hacienda La Concepción*

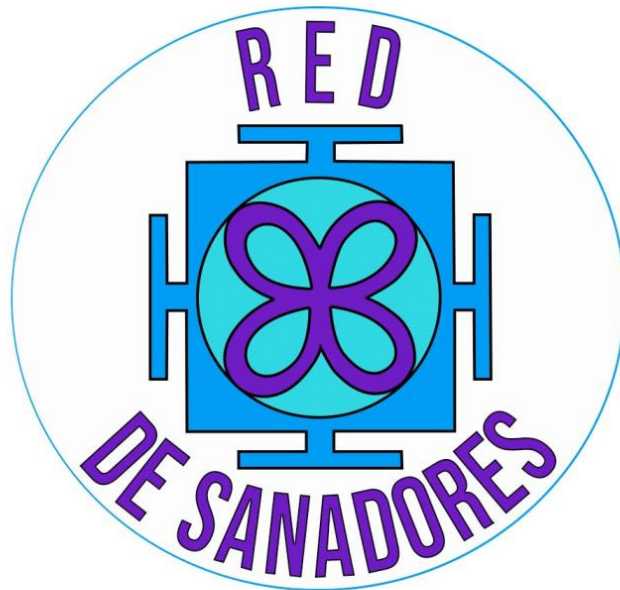
---

HOTEL & SPA





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





*Hoffmann* **clínica**  
holistic health

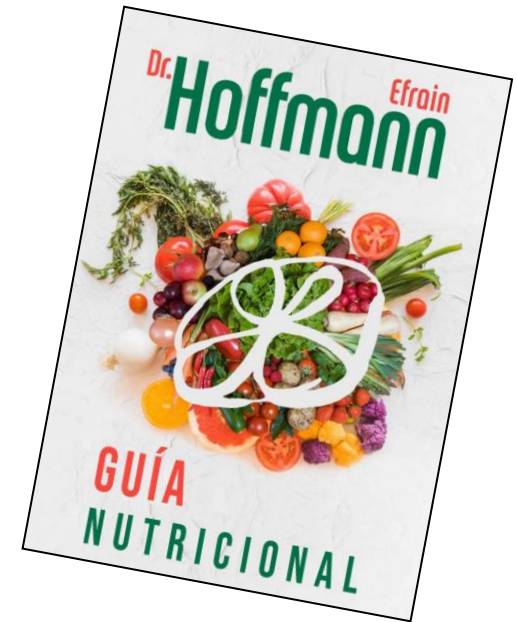


*Hoffmann* **academia**  
de formación holística

# Las Dietas Sanadoras

## COCINA SANADORA-Gourmet

Sistema de Sanación Holística Hoffmann-SSH



# 1º. MÓDULO TEÓRICO

## INCONVENIENTES DE LA DIETA CONTEMPORÁNEA:

1. Consciencia alimentaria
2. Estilos de alimentación y consecuencias
3. Etapas del proceso de la alimentación
4. Problemas de la dieta contemporánea
5. Peligros químicos de la Comida



# PELIGROS QUÍMICOS DE LA COCINA

EL PELIGRO DE LA COMODIDAD

# ADITIVOS PARA LOS ALIMENTOS



- Ir de compras era fácil cuando la mayoría de los alimentos provenían de granjas. Ahora, los alimentos de las fábricas han hecho que los aditivos químicos sean una parte significativa de nuestra dieta.
- Debemos saber lo que ocasionan estos químicos, cuáles son seguros, cuáles han sido mal estudiados y cuáles son peligrosos.
- Regla sencilla acerca de los aditivos es no ingerir el nitrito de sodio, la sacarina, el aspartame y los colorantes artificiales. Estos aditivos no sólo son algunos de los más cuestionables, sino que se usan principalmente en alimentos de bajo valor nutritivo.

# GLOSARIO



- **ANTIOXIDANTES:** Retardan la oxidación de grasas y aceites no saturados, de colorantes y saborizantes. La oxidación ocasiona rancidez, cambios de sabor y pérdidas de color. La mayoría de estos efectos proviene de la reacción del oxígeno del aire con las grasas.
- **EMULSIFICANTES:** Hacen que el agua y el aceite se mezclen.
- **POTENCIADORES DE SABOR:** Estas sustancias prácticamente no tienen sabor propio, pero acentúan el sabor natural de los alimentos. Por lo general, se usan cuando hay muy pocos o ningún ingrediente natural presente.
- **AGENTES ESPESANTES:** Estos son carbohidratos naturales o modificados químicamente que absorben parte del agua que está presente en los alimentos. Los agentes espesantes “estabilizan” los alimentos de origen industrial, manteniendo las complejas mezclas de agua, ácido y sólidos bien unidas.

# PRUEBA DE ACCION CANCERIGENA



- Grandes cantidades de la mayoría de los químicos no causan cáncer. Cuando una gran cantidad causa cáncer, los científicos creen que una cantidad por pequeña que sea, también puede causar cáncer, pero menos frecuentemente. Las pruebas de cáncer en animales deben ser consideradas válidas, hasta tanto no se desarrolle un método más adecuado.
- La Cláusula Delaney forma parte de la Ley sobre Alimentos, Medicinas y Cosméticos de los Estados Unidos. Esta importante cláusula de protección al consumidor específicamente prohíbe cualquier aditivo “que induzca el cáncer cuando es ingerido por un hombre o animal”. Las industrias químicas y de alimentos están tratando de debilitar esta Ley.



**EVITAR...** El aditivo no es seguro o se ha estudiado muy poco hasta este momento.

## **INTOXICACIÓN**

### **CRÓNICA DE QUÍMICOS EN LOS ALIMENTOS:**

**COLORANTES:** Azul No. 1-2, Verde No.3, Rojo No. 3, Amarillo No.5-6, Rojo No.40.

**PRESERVATIVOS:** Nitritos y nitratos, Dióxido de azufre, bisulfito de sodio.

**EMULSIFICADORES:** Carragenina, Jarabe de maíz, Aceite vegetal bromurado

**SABORORISANTES:** Glutamato monosódico, azúcar y a. invertido, aspartame, sacarina, sal (cloruro de sodio)

**ACEITES HIDROGENADOS:** Margarina, aceites refinados

**ACIDULANTES:** Ac. Fosfórico (fosfatos)

**ANTIOXIDANTES:** Hidroxianisol e hidroxitolueno butilados, propil galato.

# INTOXICACIÓN

## CRÓNICA DE QUÍMICOS EN LOS ALIMENTOS:



**Azul N° Uno:** Colorante artificial, bebidas, caramelos, productos horneados.

**Verde N° Tres:** Colorante artificial. Caramelos, bebidas.

**Rojo N° Tres:** Colorante artificial. Cerezas del coctel de frutas, caramelos, productos horneados.

**Amarillo N° Seis:** Colorante artificial. Bebidas, salchichas, productos horneados, caramelos, gelatinas.

**Aceite Vegetal Bromurado (AVB):** Emulsificante, agente enturbiador. Bebidas gaseosas.

**Hidroxianisol Butilado (HAB):** Antioxidante. Cereales, chicles, papas fritas, aceites, etc.

**Hidroxitolueno Butilado (HTB):** Antioxidante. Cereales, chicles, papas fritas, aceites, etc.

# INTOXICACIÓN

## CRÓNICA DE QUÍMICOS EN LOS ALIMENTOS:



**Cafeína:** Estimulante. Café, té, cacao (natural), gaseosas (aditivo).

**Quinina:** Saborizante. Agua quina, agua de quinina, bitter lemon.

**Propil Galato:** Antioxidante. Aceite vegetal, productos cárnicos, papas fritas, base para la sopa de pollo, chicle.

**Sal (Cloruro de Sodio):** Saborizante. Usado en la mayoría de los alimentos procesados: sopa, papas fritas, galletas.

**Sacarina:** Edulcorante sintético. Usado mucho en productos dietéticos.

**Nitrito y Nitrato de Sodio:** Conservativo, saborizante, colorante. Tocineta, jamón, salchichas, carnes de almuerzo, pescado ahumado, pastrami.



## **INTOXICACIÓN CRÓNICA DE QUÍMICOS EN LOS ALIMENTOS:**

**Azúcar (sacarosa):** Edulcorante. Azúcar de mesa, alimentos endulzados.

**Aspartame:** Edulcorante artificial. Mezclas para bebidas, postres de gelatina, otros alimentos.

**Dióxido de Azufre, Bisulfito de Sodio:** Conservante, blanqueador. Frutas rebanadas, vino, papas procesadas.



**EVITAR...** El aditivo no es seguro o se ha estudiado muy poco hasta este momento.



### **Colorantes artificiales:**

- La mayoría de los colorantes son químicos sintéticos, unos más seguros que otros, y se utilizan en alimentos de bajo valor nutritivo (caramelos, refrescos, gelatinas, etc.). Es preferible evitar todos los alimentos que contengan colorantes artificiales. Hay pruebas de que pueden ocasionar hiperactividad en algunos niños sensibles. El uso de colorantes suele indicar que no se han empleado frutas u otros vegetales.
- **Azul N° Uno:** Colorante artificial. bebidas, caramelos, productos horneados.
- Estudiado inadecuadamente; indicios de pequeño riesgo de cáncer. Evitar.
- **Azul N° Dos:** Colorante artificial. Solamente en la cáscara de algunas naranjas del estado de Florida. Algunos estudios indican que este aditivo causa cáncer. El colorante no atraviesa la piel de la naranja hacia la pulpa.

# EVITAR... Colorantes artificiales:



- **Verde N° Tres:** Colorante artificial. Caramelos, bebidas. Un estudio de 1981 auspiciado por la industria dio indicios de cáncer de la vejiga, pero la FDA volvió a analizar los datos usando otras pruebas estadísticas y concluyó que el colorante es seguro. Afortunadamente, este producto posiblemente carcinógeno, se usa rara vez.
- **Rojo N° Tres:** Colorante artificial. Cerezas del coctel de frutas, caramelos, productos horneados. Las pruebas de que este colorante causa tumores en las tiroides de las ratas son convincentes, según un informe de un comité investigador en 1983, solicitado por la FDA. Las recomendaciones de la FDA de eliminar el colorante fueron anuladas por presiones del gobierno de Reagan.
- **Amarillo N° Seis:** Colorante artificial. Bebidas, salchichas, productos horneados, caramelos, gelatinas. Pruebas recientes solicitadas por la industria indican que este colorante causa tumores de las glándulas suprarrenales y de los riñones. También puede ocasionar reacciones alérgicas. Este colorante está contaminado con impurezas causantes del cáncer.

# EVITAR...



- **Aceite Vegetal Bromurado (AVB):** Emulsificante, agente enturbador. Bebidas gaseosas.  
El AVB mantiene los aceites en suspensión y le da una apariencia lechosa a las gaseosas con sabor a cítricos. Los residuos de AVB que se encuentran en la grasa del cuerpo son causa de preocupación. El AVB debe ser eliminado ya que se dispone de sustitutos más seguros.
- **Hidroxianisol Butilado (HAB):** Antioxidante. Cereales, chicles, papas fritas, aceites, etc.  
.El HAB retarda el proceso de rancidez en los aceites. Si bien la mayoría de los estudios indica que es seguro, un estudio japonés de 1982 demostró que causa cáncer en ratas. Este químico sintético puede ser reemplazado por químicos más seguros.
- **Hidroxitolueno Butilado (HTB):** Antioxidante. Cereales, chicles, papas fritas, aceites, etc.  
El HTB retarda la rancidez en los aceites. Aumentó o disminuyó el riesgo de cáncer en ciertos animales. Residuos de HTB aparecen en la grasa animal. El HTB es innecesario o es fácilmente reemplazado por sustitutos seguros. Evítelo cuando sea posible.

# EVITAR...



- **Cafeína:** Estimulante. Café, té, cacao (natural), gaseosas (aditivo).  
La cafeína puede causar abortos y debe ser evitada por las embarazadas. También impide a mucha gente conciliar el sueño. Nuevas pruebas indican que la cafeína puede causar enfermedad fibroquística del seno en algunas mujeres.
- **Propil Galato:** Antioxidante. Aceite vegetal, productos cárnicos, papas fritas, base para la sopa de pollo, chicle.  
Retarda el deterioro de grasas y aceites y suele usarse con BHA y BHT, debido al efecto sinérgico que tienen estos aditivos. El mejor estudio que se hizo al respecto (1981) sugería (pero no probable) que el producto podría ser cancerígeno. Evitar.
- **Quinina:** Saborizante. Agua quina, agua de quinina, bitter lemon.  
Esta sustancia puede curar la malaria y es usada como sabor amargo en algunas gaseosas. Hay una leve posibilidad de que la quinina cause defectos en el feto, por lo que las embarazadas deberían evitar el consumo de bebidas que contengan quinina. Muy poco estudiado.



# EVITAR...



- **Sacarina:** Edulcorante sintético. Usado mucho en productos dietéticos. La sacarina endulza 350 veces más que el azúcar. Los estudios no han demostrado que la sacarina ayude a la gente a perder peso. En 1977 la FDA, propuso que se prohibiera la sacarina, debido a repetidas pruebas de que causa cáncer. Gradualmente ha sido sustituida por aspartame (Nutra-Sweet).
- **Aspartame:**  
Edulcorante artificial. Mezclas para bebidas, postres de gelatina, otros alimentos.  
Del aspartame, formado por dos aminoácidos, se pensaba que era el edulcorante artificial perfecto; pero han surgido dudas acerca de la calidad de las pruebas sobre el cáncer y hay personas que han informado sobre graves trastornos de conducta después de beber gaseosas dietéticas. Evite el aspartame, se ha relacionado con Esclerosis Múltiple La gente con PKU también debe evitarlo

# **INTOXICACIÓN CRÓNICA DE QUÍMICOS EN LOS ALIMENTOS:**



**COLORANTES:** Azul No. 1-2, Verde No.3, Rojo No. 3, Amarillo No.5-6, Rojo No.40.

**PRESERVATIVOS:** Nitritos y nitratos, Dióxido de azufre, bisulfito de sodio.

**EMULSIFICADORES:** Carragenina, Jarabe de maíz, Aceite vegetal bromurado

**SABORORISANTES:** Glutamato monosódico, azúcar y a. invertido, aspartame, sacarina, sal (cloruro de sodio).

**ACEITES HIDROGENADOS:** Margarina, aceites refinados.

**ACIDULANTES:** Ac. Fosfórico (fosfatos).

**ANTIOXIDANTES:** Hidroxianisol e hidroxitolueno butilados, propil galato.

# EVITAR...



- **Azúcar (sacarosa):** Edulcorante. Azúcar de mesa, alimentos endulzados.  
La sacarosa, el azúcar corriente de mesa, se encuentra en forma natural en las frutas, la caña de azúcar y la remolacha de azúcar. Los americanos consumen aproximadamente 65 libras de azúcar refinada al año. El azúcar, el jarabe de maíz y otros edulcorantes refinados constituyen aproximadamente 1/8 de la dieta promedio, al tiempo que no contienen vitaminas, minerales o proteínas. El azúcar y los alimentos endulzados pueden tener buen sabor y dar energía, pero la mayoría de la gente come demasiada azúcar.
- **Dióxido de Azufre, Bisulfito de Sodio:** Preservativo, blanqueador. Frutas rebanadas, vino, papas procesadas.  
Los agentes sulfatantes impiden la decoloración (frutas secas, algunos langostinos “frescos” y algunas papas secas, fritas y congeladas) y el crecimiento de bacterias en el vino. También destruyen la Vitamina B-a y pueden causar graves reacciones, especialmente a los asmáticos. Evite todas las formas de este aditivo.

# EVITAR...



- ❑ **Sal (Cloruro de Sodio):** Saborizante. Usado en la mayoría de los alimentos procesados: sopa, papas fritas, galletas.

La sal se usa en abundancia en muchos alimentos procesados. Otros aditivos contribuyen con sodio adicional, una dieta alta en sodio puede causar elevada presión arterial, lo que aumenta el riesgo de ataques al corazón y accidentes cardiovasculares. Todos deberíamos comer menos sal: evite alimentos procesados salados, utilice poca sal, disfrute de otros condimentos.

- ❑ **Nitrito y Nitrato de Sodio:** Preservativo, saborizante, colorante.

Tocineta, jamón, salchichas, carnes de almuerzo, pescado ahumado, pastrami.

El Nitrito puede originar la formación de potentes químicos causantes de cáncer (nitrosaminas), particularmente en la tocineta frita. El Nitrito es tolerado en los alimentos porque impide el crecimiento de bacterias que causan el envenenamiento por botulismo. El nitrito también estabiliza el color rojo en las carnes curadas y le da su sabor característico. Las empresas deben encontrar métodos más seguros de prevenir el botulismo. Entretanto, no lleve tocineta a casa. El Nitrato de Sodio se utiliza en carnes secas curadas, porque se descompone lentamente en nitritos.



# INTOXICACIÓN

## CRÓNICA DE QUÍMICOS EN LOS ALIMENTOS:



**Carragenina:** Agente espesante y estabilizante. Helados, gelatinas, leche achocolatada, fórmulas alimenticias para bebés.

**Dextrosa:** (Glucosa, azúcar de maíz), Edulcorante, agente colorante.

**Jarabe de Maíz:** Endulcorante, espesante, Caramelos, jarabes, pasapalos, limitación de productos lácteos.

**Aceite vegetal hidrogenado:** Fuente de aceite o grasa. Margarina, muchos alimentos procesados.

**Azúcar invertida:** Edulcorante. Caramelos, bebidas gaseosas, muchos otros alimentos.

# INTOXICACIÓN CRÓNICA DE QUÍMICOS EN LOS ALIMENTOS:



**Glutamato Monosódico (GMS):** Potenciador de sabor. Sopas, mariscos y pescados, pollo, quesos, salsa, estofados, muchos otros.

**Acido Fosfórico: Fosfatos:** Acidulante, agente quelante, reactivo compensador, emulsificante, nutriente, inhibidor de la decoloración. Productos horneados, quesos, alimentos en polvo, carnes curadas, gaseosas, cereales de desayuno, papas deshidratadas.

**El Heptil parabeno** —abreviatura de heptiléster o ácido parahidroxibenzoico— es un preservativo.

**ALERTA...** El aditivo puede ser dañino, hasta ahora se ha estudiado mal, o se utiliza en alimentos que consumimos en exceso.

## **INTOXICACIÓN CRÓNICA DE QUÍMICOS EN LOS ALIMENTOS:**

**Rojo N° Cuarenta:** Colorante artificial. Gaseosas, caramelos, gelatinas, pasteles, alimentos para animales, salchichas.

**Amarillo N° Cinco:** Colorante artificial. Postres de gelatina, caramelos, comidas para animales, productos horneados.

**ALERTA...** El aditivo puede ser dañino, hasta ahora se ha estudiado mal, o se utiliza en alimentos que consumimos en exceso.

### **Colorantes artificiales:**

- **Rojo N° Cuarenta:** Colorante artificial. Gaseosas, caramelos, gelatinas, pasteles, alimentos para animales, salchichas.

El colorante para alimentos más usado. Las pruebas claves con ratones fueron alteradas y no dieron resultados concluyentes. Un comité investigador de la FDA reconoció que había problemas, pero añadió que las pruebas de daños no eran concluyentes, consistentes o substanciales. Como los otros colorantes, el rojo número 40 se utiliza principalmente en las comidas sin valor nutritivo. (Comidas chatarra)

- **Amarillo N° Cinco:** Colorante artificial. Postres de gelatina, caramelos, comidas para animales, productos horneados.

Es el segundo colorante más usado. Causa reacciones alérgicas, principalmente en las personas alérgicas a la aspirina. Este colorante es el único que debe citarse en las etiquetas de los alimentos, según la ley estadounidense.



# ALERTA...Sabores Artificiales



## **Sabores Artificiales:**

Saborizantes en bebidas gaseosas, caramelos, cereales para el desayuno, y en muchos otros productos.

Para imitar los sabores de la naturaleza se utilizan cientos de químicos, como por ejemplo, el sabor de cereza en las bebidas de soda. La mayoría de los químicos para dar sabor también se encuentran en la naturaleza y probablemente son seguros, pero pueden causar hiperactividad en algunos niños sensibles. Los sabores artificiales se usan casi exclusivamente en los alimentos “chatarra”, este uso indica que el producto verdadero no se ha incluido.

# ALERTA...



- ❑ **Carragenina:** Agente espesante y estabilizante. Helados, gelatinas, leche achocolatada, fórmulas alimenticias para bebés.

La carragenina se obtiene de algas. Grandes cantidades de carragenina han hecho daño al colon de varios animales en estudio; las pequeñas cantidades que se encuentran en los alimentos probablemente son seguras. Es necesario hacer otras pruebas mejores.

- ❑ **Dextrosa**

(Glucosa, azúcar de maíz), Edulcorante, agente colorante.

Pan, caramelos, gaseosas, galletas, muchos otros alimentos. La dextrosa es un importante químico en todo organismo viviente. Se trata de un azúcar que es fuente de dulce en las frutas y la miel. Agregada a los alimentos como edulcorante, representa calorías sin valor alimenticio y contribuye a la aparición de caries. La dextrosa se vuelve marrón al cocinarla por lo que contribuye al color de la cáscara del pan y las tostadas y se carameliza combinándose con a las proteínas.

# ALERTA...



- ❑ **Jarabe de Maíz:** Edulcorante, espesante, Caramelos, jarabes, pasapalos, limitación de productos lácteos.  
El jarabe de maíz es un líquido espeso y dulce fabricado tratando el almidón de maíz con ácidos o enzimas. Puede secarse para ser usado como sólidos de jarabe de maíz en blanqueadores para el café y otros productos lácteos. Carece de calorías y de valor nutritivo y contribuye a las caries. Se usa principalmente en alimentos de bajo contenido nutritivo.
- ❑ **Heptil parabeno:** Conservativo. Cerveza, gaseosas sin carbonatos de sodio.
- ❑ **Aceite vegetal hidrogenado:** Fuente de aceite o grasa. Margarina, muchos alimentos procesados. Aceite vegetal, usualmente líquido, puede convertirse en semisólido tratándolo con hidrógeno. Lamentablemente, la hidrogenación convierte algunos de los aceites poliinsaturados en grasas saturadas. Comemos demasiada grasa y aceite de todo tipo, ya sea natural o hidrogenado. Las dietas ricas en grasa favorecen las enfermedades del corazón, la obesidad y probablemente el cáncer.

# ALERTA...



- **Azúcar invertida:** Edulcorante. Caramelos, bebidas gaseosas, muchos otros alimentos.

El azúcar invertida, una mezcla por partes iguales (50-50) de dos azúcares, dextrosa y fructuosa; es más dulce y más soluble que la sacarosa (azúcar de mesa). El azúcar invertida se forma cuando la sacarosa es separada en dos por una enzima o ácido. Representa calorías “vacías”, contribuye a las caries, y debe evitarse.

- **Glutamato Monosódico (GMS):** Potenciador de sabor. Sopas, mariscos y pescados, pollo, quesos, salsa, estofados, muchos otros.

Este aminoácido realza el sabor de alimentos que contienen proteínas. Grandes cantidades de GMS suministradas a ratones infantiles, destruyeron células nerviosas en el cerebro. La presión del público obligó a las empresas fabricantes de alimentos para bebés a dejar de usar el GMS. El GMS causa “el síndrome del restaurant chino” (sensación de quemadura en la parte posterior del cuello y los antebrazos, presión en el pecho, dolor de cabeza) en algunos adultos sensibles.



# ALERTA...



- **Acido Fosfórico: Fosfatos:** Acidulante, agente quelante, reactivo compensador, emulsificante, nutriente, inhibidor de la decoloración. Productos horneados, quesos, alimentos en polvo, carnes curadas, gaseosas, cereales de desayuno, papas deshidratadas.

El Acido Fosfórico acidifica y da sabor a las bebidas de cola. Las sales de fosfato se utilizan en centenares de alimentos procesados para muchos fines. Los fosfatos de Calcio y de Hierro actúan como suplementos minerales. El Fosfato de Aluminio Sódico sirve como alimento para la levadura del pan. El ácido pirofosfato sódico impide la decoloración en las papas y los jarabes azucarados. Los fosfatos no son tóxicos, pero su uso generalizado ha llevado a desequilibrios dietéticos que pueden estar contribuyendo a la osteoporosis.

- **El Heptil parabeno** —abreviatura de heptiléster o ácido parahidroxibenzoico— es un preservativo. Los estudios sugieren que este químico es seguro, pero al igual que otros aditivos de las bebidas alcohólicas, nunca ha sido probado en presencia de alcohol.

# SEGURO...

“Aparentemente” el aditivo es seguro.

## NO CAUSA INTOXICACIÓN ¿?

**Alginato propilen glicol:** Agente espesantes, helados queso, caramelos yogurt.

**Alfa Tocoferol (Vitamina E):** Antioxidante, nutriente. Aceite vegetal

**Acido Ascórbico:** (Vitamina C) Acido eritórbico, Antioxidante, nutriente, estabilizador de color. Alimentos aceitosos, cereales, gaseosas, carnes curadas.

**Beta Caroteno:** Colorante, nutriente. Margarina, manteca, blanqueadores no lácteos, mantequilla.

# SEGURO...

“Aparentemente” el aditivo es seguro.

## NO CAUSA INTOXICACIÓN ¿?

**Propionato de Calcio (o de sodio):** preservativo, Pan, pastelería.

**Lactitol Estearol de Calcio (o de sodio):** Acondicionador de la masa, agente que favorece el batido de las cremas.

**Caseína, caseinato de sodio:** Agente espesante y blanqueador, Helados, leche helada, sorbetes, Coffee Mate (para el café).

**Acido cítrico, Citrato de Sodio:** Acido, saborizante, agente quelante, Helados, sorbetes, bebidas de frutas, caramelos, bebidas gaseosas, papas instantáneas.

# SEGURO...

“Aparentemente” el aditivo es seguro.

## NO CAUSA INTOXICACIÓN ¿?

**EDTA:** Agente quelante. Aderezos para ensaladas, margarina, salsas para untar en el pan, mayonesa, frutas y vegetales procesados, moluscos enlatados, gaseosas.

**Gluconato Férrico:** Colorante, nutriente, Aceitunas negras.

**Acido Fumárico:** Agente ácido. Bebidas en polvo, pudines, rellenos de tartas, postres de gelatinas.

**Gelatina:** Agente para espesar y cuajar.

**Glicerina (Glicerol):** Mantiene el contenido de agua. Productos horneados.



# SEGURO...

“Aparentemente” el aditivo es seguro.

## NO CAUSA INTOXICACIÓN ¿?

**Gomas:** Goma de guar, goma de algarrobo, goma arábica, furcelaran, goma ghatti, goma tragacanto, goma Karaya.  
Agentes espesantes estabilizadores.

**Proteína vegetal hidrolizada:** (PVH); Potenciador de sabor, Sopas instantáneas, salchichas, mezclas para salsas, carne guisada.

**Lactosa:** Edulcorante. Mezclas para batir y nevar, pastelería para el desayuno.

**Lecitina:** Emulsificante, antioxidante. Alimentos horneados, margarina, chocolate, helados.

# SEGURO...

“Aparentemente” el aditivo es seguro.

## NO CAUSA INTOXICACIÓN ¿?

**Manitol:** Sustituto del azúcar. No es tan dulce como el azúcar y el cuerpo lo absorbe menos, aporta sólo la mitad de las calorías que da el azúcar.

**Mono y Diglicéridos:** Emulsificante. Productos horneados, margarina, caramelos, mantequilla de maní.

**Carboximetilcelulosa sódico (CMC):** Agente espesante y estabilizador, impide que el azúcar cristalice. Helados, cervezas, rellenos de tartas, nevados, alimentos dietéticos, caramelos.

**Acido Sórbico Sorbato de Potasio:** Impide la formación de moho. Quesos, jarabes, gelatinas, tortas, vinos, frutas secas.

# SEGURO...

“Aparentemente” el aditivo es seguro.

## NO CAUSA INTOXICACIÓN ¿?

**Monoestearato de Sorbita:** Emulsificante. Tortas, caramelos, pudines, nevados.

**Sorbitol:** Edulcorante, agente espesante, mantiene la humedad. Bebidas, alimentos dietéticos, caramelos, coco rallado, chicle.

**Almidón, almidón modificado:** Agente espesante. Sopas, salsas, alimentos para bebés.

**Vainilla, vanillato de etilo:** Sustituto para la vainilla. Helados productos horneados, bebidas, chocolate, caramelos, postres de gelatina.

# SEGURO...

“Aparentemente” el aditivo es seguro.



□ **Acido Láctico:** Regulador de la acidez. Aceitunas españolas, quesos, postres congelados, bebidas gaseosas.

□ **Alginato propilen glicol:** Agente espesantes, helados queso, caramelos yogurt.

El alginato es un derivado aparentemente inocuo de algas marinas (kelp) que mantiene la textura deseada en los productos industriales. El alginato propilén glicol, un algínico modificado químicamente, espesa los alimentos ácidos (pop sodas, aderezos para ensaladas) y estabiliza la espuma de la cerveza.

□ **Alfa Tocoferol (Vitamina E):** Antioxidante, nutriente. Aceite vegetal

La vitamina E se encuentra en abundancia en el trigo entero, germen de arroz y aceites vegetales. Es destruida por el blanqueado y el refinado de la harina. La vitamina E impide que el aceite se ponga rancio.



# SEGURO...



## □ **Acido Ascórbico:** (Vitamina C)

Acido eritórbico, Antioxidante, nutriente, estabilizador de color. Alimentos aceitosos, cereales, gaseosas, carnes curadas.

El ácido ascórbico ayuda a mantener el color rojo en la carne curada e impide la formación de nitrosaminas (véase nitrito de sodio). Ayuda a impedir la pérdida de color y de sabor al reaccionar con el oxígeno indeseable. Se usa como aditivo nutritivo en bebidas y cereales para el desayuno. El ascorbato de sodio es una forma más soluble de ácido ascórbico. El ácido eritórbico (eritorbato de sodio) realiza las mismas funciones del ácido ascórbico, pero no tiene valor como vitamina.

## □ **Beta Caroteno:** Colorante, nutriente. Margarina, manteca, blanqueadores no lácteos, mantequilla.

Usado como colorante artificial y como suplemento alimenticio. El cuerpo lo convierte en Vitamina A, que es parte del mecanismo de detección de la luz que tiene el ojo humano.

# SEGURO...



- **Propionato de Calcio (o de sodio):** reservativo, Pan, pastelería.  
Impide la formación de moho en el pan. El calcio es un mineral beneficioso para la salud; el propionato es seguro. El propionato de sodio se usa en pasteles y tortas, porque el calcio modifica la acción de los agentes químicos leudantes.
- **Lactitol Estearol de Calcio (o de sodio):** Acondicionador de la masa, agente que favorece el batido de las cremas.  
Masa de pan, relleno de tortas, crema artificial batida claras de huevo congeladas, líquidas o secas y en la crema batida artificial.. El fumarato estearol sódico también sirve para este fin.
- **Caseína, caseinato de sodio:** Agente espesante y blanqueador, Helados, leche helada, sorbetes, Coffee Mate (para el café).  
La caseína es la principal proteína de la leche. Es una proteína nutritiva que contiene adecuadas cantidades de los aminoácidos esenciales.

# SEGURO...



- **Acido cítrico, Citrato de Sodio:** Acido, saborizante, agente quelante, Helados, sorbetes, bebidas de frutas, caramelos, bebidas gaseosas, papas instantáneas.

El ácido cítrico es versátil, ampliamente usado, barato y seguro. Es un importante metabolizador en casi todos los seres vivos. Es abundante en las frutas cítricas y las bayas. Se usa como un ácido fuerte, saborizante para tartas y como anti-oxidante. El Citrato de Sodio, también seguro, es un reactivo compensador que controla la acidez en los postres de gelatina, en el jamón, helados, caramelos y otros alimentos.

- **EDTA:** Agente quelante. Aderezos para ensaladas, margarina, salsas para untar en el pan, mayonesa, frutas y vegetales procesados, moluscos enlatados, gaseosas.

La moderna tecnología de fabricación que implica rodillos de metal, mezcladoras y containers de alimentos, deja trazas de contaminación por metales en los alimentos. El EDTA (ácido tetraacético etilendiamina) atrapa las impurezas metálicas, que de lo contrario provocarían rancidez y la ruptura de los colores artificiales.

# SEGURO...



- ❑ **Gluconato Férrico:** Colorante, nutriente, Aceitunas negras.  
Utilizado por la industria de la aceituna para generar un color negro uniforme y en las píldoras como una fuente de hierro. Seguro.
- ❑ **Acido Fumárico:** Agente ácido. Bebidas en polvo, pudines, rellenos de tartas, postres de gelatinas.  
Sólido a temperatura ambiente, barato, muy ácido, es la fuente ideal de acidez en productos secos. No obstante, se disuelve lentamente en agua fría. Este inconveniente se resuelve agregando Dioctil Sulfosucinato de Sodio, un aditivo poco estudiado y similar a un detergente.
- ❑ **Gelatina:** Agente para espesar y cuajar.  
Mezclas secas para postres, yogurt, helados, queso para untar, bebidas.  
La gelatina es una proteína obtenida de los huesos, cascotes y otros, de los animales. Tiene poco valor alimenticio porque contiene poco o ninguno de los aminoácidos esenciales.

# SEGURO...



- **Glicerina (Glicerol):** Mantiene el contenido de agua. Productos horneados. Forma la columna vertebral de todas las moléculas de grasa y de aceite. Es bastante segura. El cuerpo la usa como una fuente de energía o como un material para empezar a fabricar moléculas más complejas.
- **Gomas:** Goma de guar, goma de algarrobo, goma arábica, furcelaran, goma ghatti, goma tragacanto, goma Karaya. Agentes espesantes estabilizadores. Bebidas, helados, pudines congelados, aderezos para ensaladas, masas, queso ricotta, caramelos, mezclas para bebidas.  
Las gomas se derivan de fuentes naturales (arbustos, árboles o algas) y hasta ahora se han estudiado de manera insuficiente. Se utilizan para espesar los alimentos, impedir que los cristales de azúcar se transformen en caramelo, estabilizar la espuma de la cerveza (goma arábica), formar una gelatina en los pudines (goma furcelaran), encapsular los aceites saborizantes en mezclas secas para bebidas, o mantener unidos al agua y el aceite en los aderezos para ensaladas. La goma tragacanto se utiliza a veces en las hamburguesas de una popular cadena hamburguesera y en muchos otros alimentos, lo que ha causado graves reacciones alérgicas.



# SEGURO...



- ❑ **Proteína vegetal hidrolizada:** (PVH); Potenciador de sabor, Sopas instantáneas, salchichas, mezclas para salsas, carne guisada.

El PVH consiste en proteína vegetal (usualmente soya) que ha sido descompuesta químicamente en los aminoácidos que la componen. PVH se usa para realzar el sabor natural del alimento (y, quizás para usar menos alimento verdadero).

- ❑ **Lactosa:** Edulcorante. Mezclas para batir y nevar, pastelería para el desayuno.

La lactosa es un carbohidrato que se encuentra aislado en la leche. Se trata de la forma de la naturaleza de suministrar calorías a los infantes de los mamíferos. Es seis veces menos dulce que el azúcar de mesa; se agrega a los alimentos como una fuente de carbohidratos ligeramente dulces. La leche se pone agria cuando las bacterias convierten la lactosa en ácido láctico. Muchas personas no caucasianas tiene problemas para digerir la lactosa.

# SEGURO...



- **Lecitina:** Emulsificante, antioxidante. Alimentos horneados, margarina, chocolate, helados.

Un constituyente común de los tejidos de plantas y animales, es una fuente del nutriente colina. Impide que el agua y el aceite se separen, retarda la rancidez, reduce el salpicado de grasa cuando se fríe algún alimento, y hace que las tortas sean más esponjosas. Fuentes: las yemas de huevo y la soya.

- **Manitol:** Sustituto del azúcar. Menos dulce que el azúcar y de menor absorción, aporta sólo la mitad de las calorías que da el azúcar. Usado como “polvo” de chicle, contraresta la humedad y que se ponga pegajosa.

- **Mono y Diglicéridos:** Emulsificante. Productos horneados, margarina, caramelos, mantequilla de maní.

Hace que el pan sea más suave e impide que se ponga duro, mejora la estabilidad de la margarina, hace que los caramelos sean menos pegajosos e impide que el aceite de la mantequilla de maní se separe. Los mono y los diglicéridos son seguros, aunque la mayoría de los alimentos que llevan dichos ingredientes son harinas muy refinadas, azúcar o grasa.

# SEGURO...



- ❑ **Carboximetilcelulosa sódico (CMC):** Agente espesante y estabilizador, impide que el azúcar cristalice. Helados, cervezas, rellenos de tartas, nevados, alimentos dietéticos, caramelos.  
El CMC se prepara haciendo reaccionar la celulosa con un derivado de ácido acético. Estudios indican que es seguro.
- ❑ **Acido Sórbito Sorbato de Potasio:** Impide la formación de moho. Quesos, jarabes, gelatinas, tortas, vinos, frutas secas.  
El Acido Sórbito aparece en forma natural en muchas plantas. Estos dos aditivos son seguros bajo circunstancias normales.
- ❑ **Monoestearato de Sorbita:** Emulsificante. Tortas, caramelos, pudines- Como la mayoría de los mono, diglicéridos y polisorbatos, este aditivo mantiene mezcladas el agua y el aceite. En los chocolates impide la decoloración que ocurre normalmente cuando el caramelo se calienta y luego se enfría.

# SEGURO...



- **Sorbitol:** Edulcorante, agente espesante, mantiene la humedad. Bebidas y alimentos dietéticos, caramelos, coco rallado, chicle.

El sorbitol se encuentra en frutas y bayas y es pariente de los azúcares. Su poder edulcorante equivale a la mitad del azúcar. Se usa en el chicle que no produce caries, ya que las bacterias de la boca no lo metabolizan bien. Cantidades de sorbitol (2 onzas para los adultos) tienen un efecto laxante; pero de resto es seguro. Los diabéticos usan sorbitol porque se absorbe lentamente y no hace que el azúcar en la sangre aumente rápidamente.

- **Almidón, almidón modificado:** Agente espesante. Sopas, salsas, alimentos para bebés.

El almidón, principal componente de la harina, las papas y el maíz es usado como agente espesante. Sin embargo, no se disuelve en agua fría. Los expertos en química han resuelto este problema haciendo reaccionar al almidón con diversos químicos. Estos almidones modificados son agregados a algunos alimentos para mejorar su consistencia y mantener los sólidos suspendidos. El almidón y los almidones modificados hacen lucir a los alimentos más espesos y apetitosos de lo que son.



# SEGURO...



- ❑ **Vainilla, vanillato de etilo:** Sustituto para la vainilla. Helados productos horneados, bebidas, chocolate, caramelos, postres de gelatina.

El sabor de vainilla se deriva de una semilla, pero la vainilla, el principal componente del sabor de la vainilla, es más barato de producir en una fábrica. Un derivado, el vanillato de etilo, se acerca al sabor de la vainilla real. Ambos químicos son seguros.

- ❑ **Acido Láctico:** Regulador de la acidez. Aceitunas españolas, quesos, postres congelados, bebidas gaseosas.

Este ácido no perjudicial para la salud está presente en casi todos los organismo vivos. Impide que se dañen las aceitunas españolas, equilibra la acidez en la fabricación del queso, y añade acidez a postres congelados, bebidas carbonatadas con sabor a frutas, y otros alimentos.

**Para obtener información adicional acerca de estos y otros aditivos, recomendamos: The Complete Eater's Digest and Nutrition Scoreboard (Anchor paperback por Michael Jacobson, Ph.D)**





# EL RETO

VIDA PLENA

SALUD TOTAL

CAMBIA TU ESTILO DE VIDA

4 MESES



**EL RETO**

VIDA PLENA | SALUD TOTAL

CAMBIA TU ESTILO DE VIDA



# CONÓCETE A TI MISMO

RETO de Autoconocimiento y Autoevaluación

2 SEMANAS  
GRATIS



Programación

VIDA PLENA | SALUD TOTAL

CONSCIENCIA HOLÍSTICA

El programa se orienta hacia tres nichos con necesidades y realidades diferentes, a saber:

1. Pacientes con necesidades de sanación,
2. Individuos, familias y personal empresarial que requieren un programa de salud integral preventivo, y
3. Los estudiantes con objetivos de formación profesional.

# ES UN PROCESO DE CAMBIO, TRANSFORMACIÓN Y DESARROLLO POR EL CUAL HA DE PASAR EL SUJETO

Condición previa:

- Consciencia de necesidad
- Involucramiento con el programa

## **ETAPAS**

### **FASE DE ACONDICIONAMIENTO**

- **Tratamiento y Sanación**

### **FASE DE TRANSFORMACIÓN**

- **Cambio efectivo (mentoring)**

### **FASE DE MANTENIMIENTO**

- **Juventud Prolongada**



# PROGRAMACIÓN VIDA PLENA-SALUD TOTAL



P R O G R A M A C I Ó N

VIDA PLENA SALUD TOTAL

1. Programa de **ATENCIÓN MÉDICA HOLÍSTICA**

2. Formación **ACADÉMICA**

### A. Programa **ECONOMÍA DE LA SALUD**

- LOS PILARES DE LA SALUD
- LAS CLAVES DEL MANTENIMIENTO
- **EN FORMA PARA LA VIDA**
- EL ARTE DE ESTAR EN PAZ
- INTELIGENCIA PARA EL ÉXITO
- EI RÉGIMEN DE *Las Dietas Sanadoras*

### B. Programa **CONSCIENCIA HOLÍSTICA**

3. Programa de ***Fuerza Interior***

4. Programa de **COACHING Y MENTORING DE SALUD**

MÓDULO INTRO: AUTOCONOCIMIENTO

NIVEL NEGRO

1er Módulo: ECONOMÍA DE LA SALUD  
-JUVENTUD PROLONGADA

NIVEL NEGRO – HILO ROJO

2º. Módulo: RECONEXIÓN  
PRACTICANTE/ESTUDIANTE

NIVEL ROJO

\*\*Calificación de PRACTITIONER de VIDAPLENA-SALUDTOTAL



VIDAPLENA SALUDTOTAL

3er. Módulo: METAMORFOSIS

NIVEL ROJO – HILO NARANJA

4º. Módulo: INTEGRACIÓN

NIVEL NARANJA – ASPIRANTE

\*\*Certificación de TRAINER VIDAPLENA-SALUDTOTAL

\*\*Certificación de Monitor de aeróbicos y pre-yoga

5º. Módulo: PROFUNDIDAD

NIVEL NARANJA - H. AMARILLO

\*\*Certificación de Monitor de Meditación y ejercicios psicofísicos

6º. Módulo: CONGRUENCIA

NIVEL AMARILLO -APRENDIZ

7º. Módulo: EQUILIBRIO

NIVEL AMARILLO - H. VERDE

EVALUACIÓN FINAL:

\*\* DIPLOMA TRAINER DE EJERCICIOS PARA LA SALUD

**DIPLOMA VIDAPLENA-SALUDTOTAL**

\*\*Certificación de COACH de VIDAPLENA-SALUDTOTAL

**FORMACIÓN**  
**VIDAPLENA-SALUDTOTAL**  
**Diplomado**



- **FORMACIÓN PERSONAL**  
(Común para todas las formaciones)
- **FORMACIÓN PROFESIONAL**

*[www.academiahoffmann.com](http://www.academiahoffmann.com)*

# FORMACIÓN PROFESIONAL

1. Promotor de Salud Integral y C.V.
2. Coach de Salud
3. Terapeuta Holístico
  - **Etnobotánica y fitoterapia**
  - **Técnicas manuales y manipulativas**
  - **Adicciones**
  - **Psicobioenergético**
  - **Naturismo y Med. Complementarias**
  - **Cocina Sanadora Gourmet**
  - **Estética facial y corporal**
3. Médico y Odontólogo Holístico

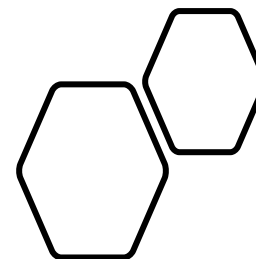


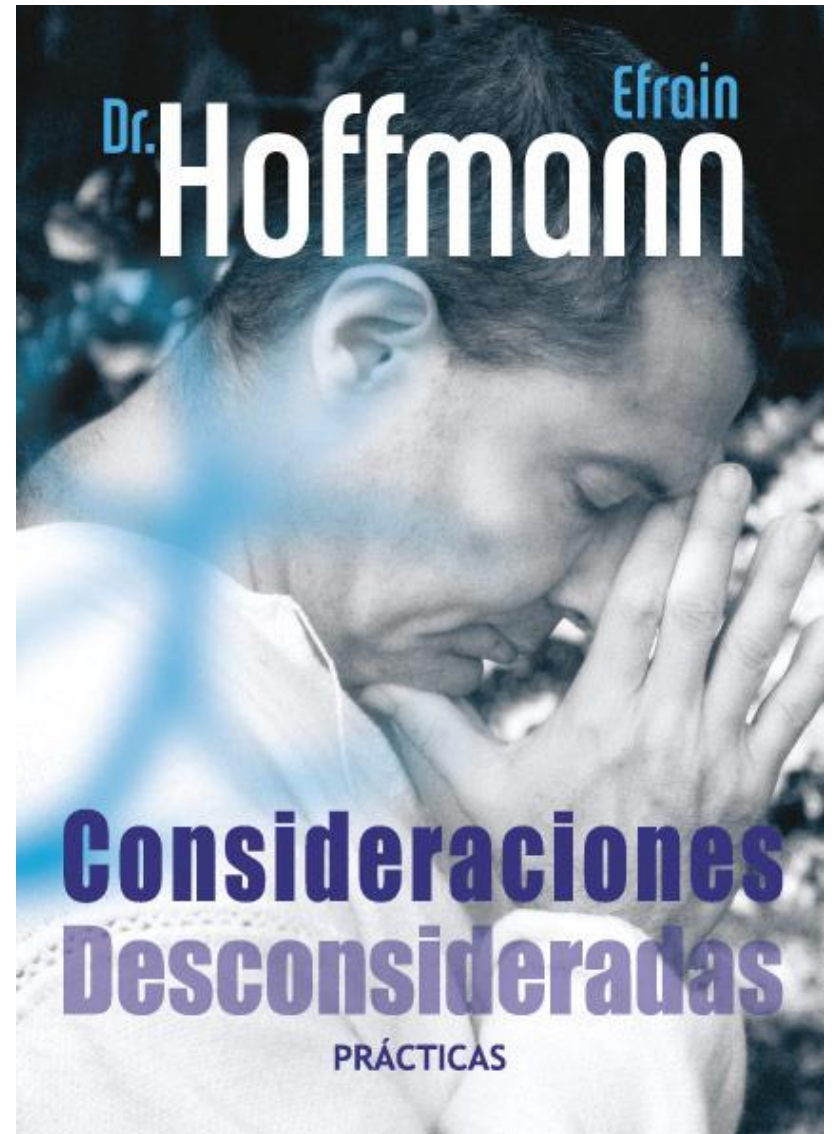
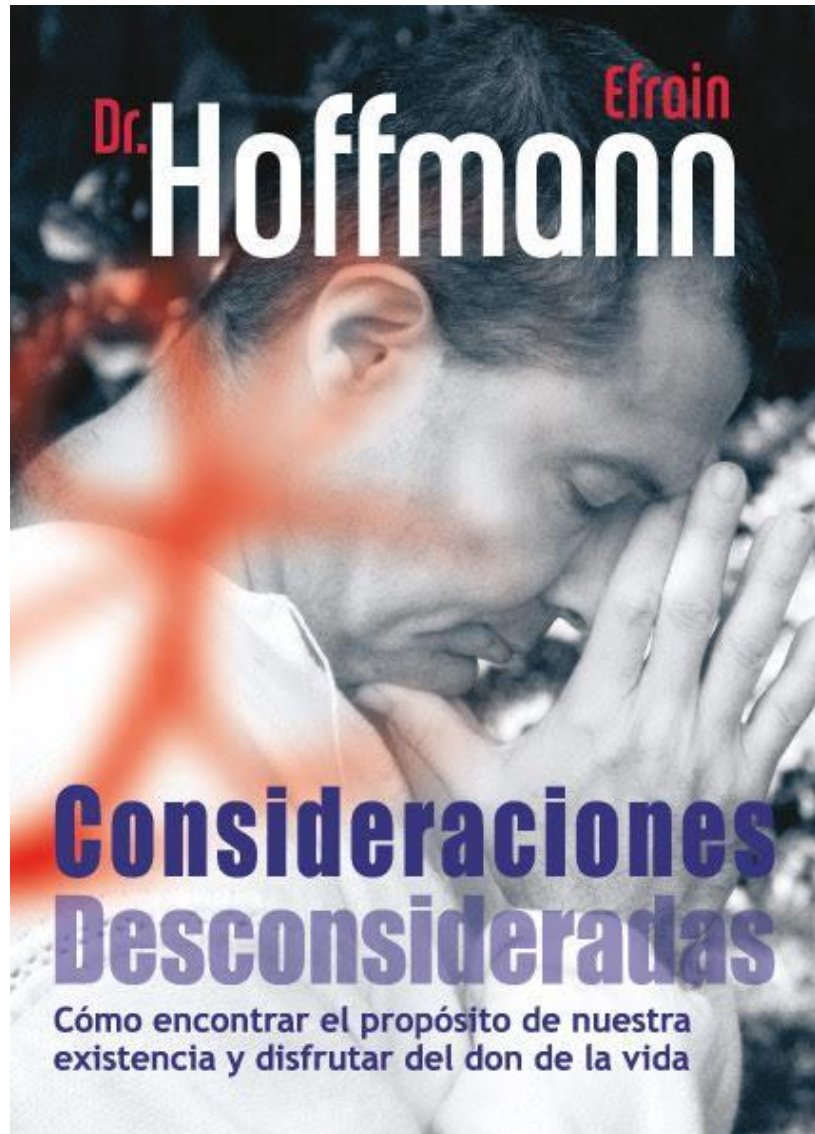
Dr. **Hoffmann** Efraim

Manejo Integral de la  
**Salud**  
y el estrés

COLECCIÓN  
La vieja  
 medicina  
DEL FUTURO

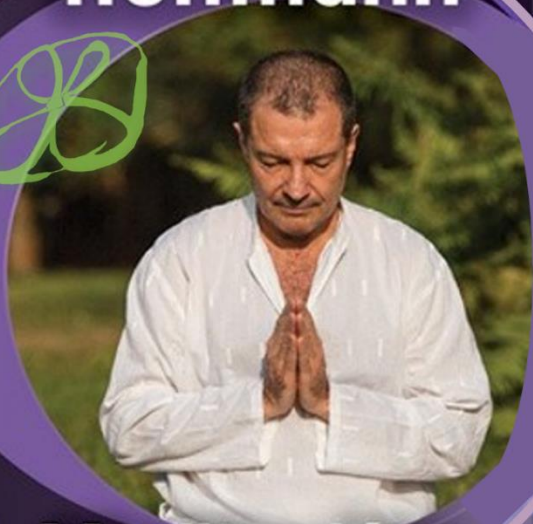
AUDIO







Dr. **Hoffmann** Efraim



**Meditación**  
El Arte de Estar en Paz

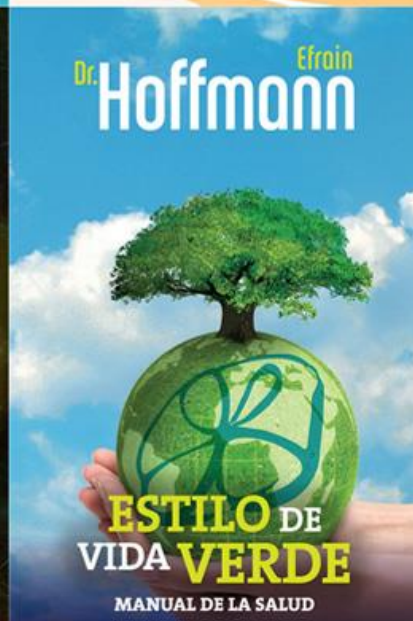
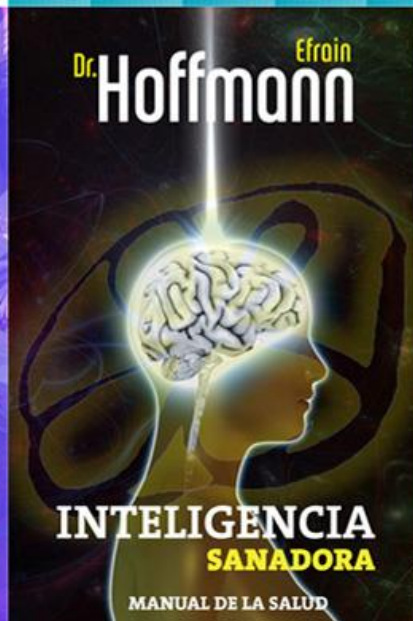
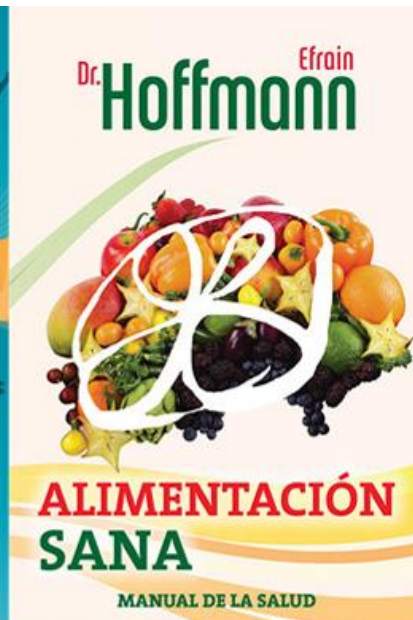
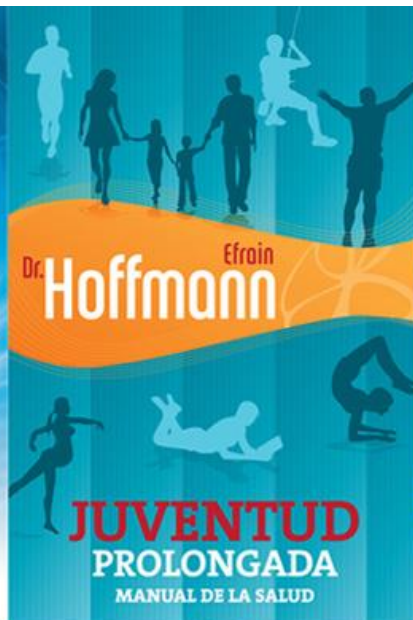
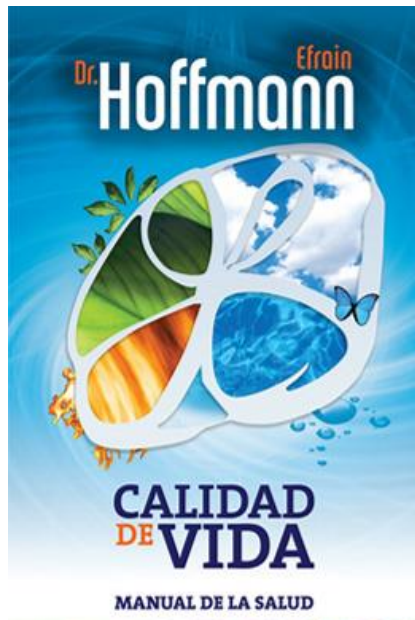
AUDIOLIBRO

Dr. **Hoffmann** Efraim



**Consideraciones**  
**Desconsideradas**

Ejercicios, Reflexiones y Meditaciones



# LOS MANUALES DE LA SALUD



Dr. **Hoffmann** Efraim



EL  
CAMINO  
DEL  
ARCOIRIS

Reflexiones Diarias para la Inspiración y la Reconexión

Dr. **Hoffmann** Efraim

UN MANOJO  
DE VIRTUDES

Fortalezas de Carácter  
y de Espíritu para el  
CAMINO DE LA LUZ





# Dr. Efraim Hoffmann

COLECCIÓN  
La vieja  
medicina  
DEL FUTURO



en  
Forma  
para  
laVida



# Dr. Efraim Hoffmann



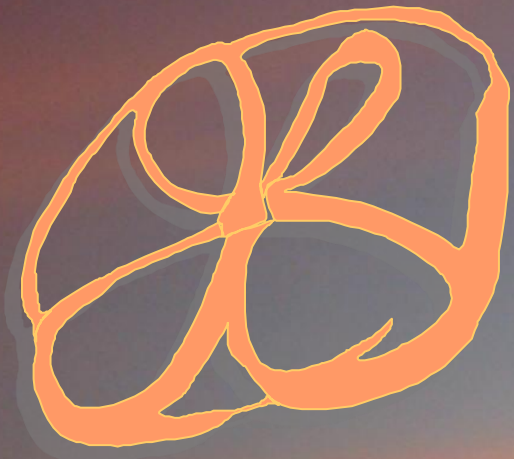
## Dr. Efraim Hoffmann

2 DVD  
17 horas



Aeróbicos

Conferencias



[www.haciendalaconcepcion.com.ve](http://www.haciendalaconcepcion.com.ve)

[www.hoffmannacademy.com](http://www.hoffmannacademy.com)

[www.hoffmannclinic.com](http://www.hoffmannclinic.com)

Telf. 0414 9419999 – 0412 2419999 – 04166479999

@haciendalaconcepcion - @drehoffmann.holistic

