



sistema
Hoffmann
sanación holística



academia
Hoffmann
de formación holística

Dr. ^{Efrain} Hoffmann
-DIPLOMADO-

Cocina Sanadora Gourmet



Hacienda La Concepción

HOTEL & SPA

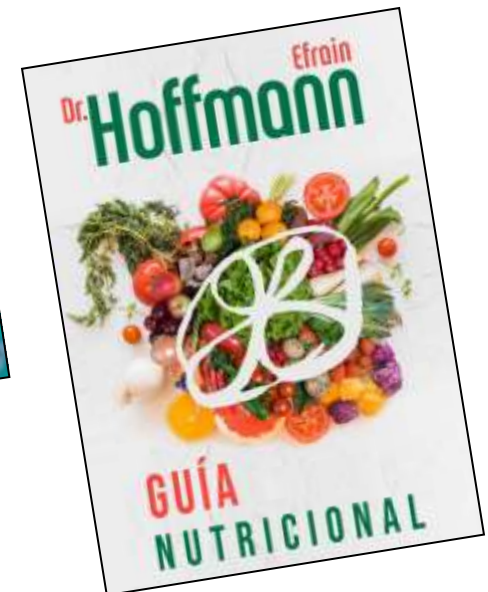
Las Dietas Sanadoras

COCINA SANADORA

-Gourmet-

Sistema de Sanación
Holística Hoffmann

-SSH-



2o. MÓDULO

PRINCIPIOS DE NUTRICIÓN

1. Anatomía y Fisiología de la digestión / Nutrición Celular (Macro y micro nutrientes / Macronutrientes (Carbohidratos, Fibra, Lípidos, Proteínas) / Micronutrientes (Vitaminas, Minerales y oligoelementos, Enzimas, fitonutrientes)
2. Alimentos fundamentales (Grupo de vegetales - Familias de plantas comestibles-Frutos-Algas-Champignones/Espicias / Presentación / Combinaciones)
3. TEÓRICO-PRÁCTICO - TÉCNICAS BÁSICAS DE COCINA
Organización en cocina, elección y selección de productos, almacenamiento, trato adecuado de los productos. Técnicas de cocción (calentado, salteado, al vapor, grill, horno)

2o. MÓDULO

PRINCIPIOS DE NUTRICIÓN

1. Alimentos fundamentales (Grupo de vegetales - Familias de plantas comestibles-Frutos-Algas-Champignones/Espicias / Presentación / Combinaciones)
2. Anatomía y Fisiología de la digestión /
3. Nutrición Celular (Macro y micro nutrientes / Macronutrientes (Carbohidratos, Fibra, Lípidos, Proteínas) / Micronutrientes (Vitaminas, Minerales y oligoelementos, Enzimas, fitonutrientes)
4. TEÓRICO-PRÁCTICO - TÉCNICAS BÁSICAS DE COCINA
Organización en cocina, elección y selección de productos, almacenamiento, trato adecuado de los productos. Técnicas de cocción (calentado, salteado, al vapor, grill, horno)

2º. MÓDULO TEÓRICO

PRINCIPIOS DE NUTRICIÓN

1. Alimentos fundamentales (Grupo de vegetales - Familias de plantas comestibles- Frutos-Algas-Champignones/Espicias / Presentacion / Combinaciones
2. Anatomía y Fisiología de la digestión
3. Macronutrientes (Carbohidratos, Fibra, Lípidos, Proteínas) 4.
4. Micronutrientes (Vitaminas, Minerales y oligoelementos, Enzimas, fitonutrientes

ALIMENTOS FUNDAMENTALES

Grupo de vegetales

Familias de plantas (hortalizas) comestibles

Frutos-Algas-Champignones

Espicias

Presentaciones

Combinaciones

- Colores
- Sabores
- Regímenes



Grupos de vegetales

- Leguminosas
- Oleaginosas
- Cereales
- Hojas
- Tubérculos
- Hierbas aromáticas

GRUPOS DE VEGETALES

Leguminosas

- Arveja
- Frijol
- Caraota
- Soya
- Lenteja
- Vainita
- Garbanzos
- Habas
- Quinchoncho
- Chachafruto

Oleaginosas

- Maní
- Merrey
- Girasol
- Ajonjolí
- Linaza

Cereales

- Maíz
- Arroz
- Trigo
- Avena
- Cebada

GRUPOS DE VEGETALES

Hojas

- Lechuga
- Escarola
- Acelga
- Espinaca
- Endivias
- Berro
- Coliflor
- Radicchio
- Repollo
- Bledo
- Rúcula

Tallos

- Apio
España
- Ruibarbo
- Hinojo
- Celeri
- Brócoli
- Cebollín
- Ajoporro

Raíces

- Zanahoria
- Remolacha
- Rábano
- Nabo
- Yuca
- Ñame
- Ocumo
- Apio
- Papa
- Batata

GRUPOS DE VEGETALES

Hierbas aromáticas

- Albahaca
- Menta
- Yerbabuena
- Salvia
- Romero
- Tomillo
- Manzanilla
- Laurel
- Cilantro
- Perejil
- Pazote
- Eneldo
- Anís
- Mejorana
- Orégano

Familias de plantas

COMESTIBLES MÁS
UTILIZADAS

FAMILIAS DE PLANTAS

1. SOLANACEAS
2. CUCURBITACEAS
3. LILIACEAS
4. CRUCÍFERAS (BRASSICAS)
5. UMBELÍFERAS
6. QUENOPODEÁCEAS
7. COMPUESTAS (ASTERALES)
8. LEGUMINOSAS
9. GRAMÍNEAS



SOLANÁCEAS



- Tomates
- Pimientos
- Ajíes
- Berenjenas
- Papa
- Tabaco





- Auyama
- Pepino
- Calabacín
- Patilla
- Melón
- Zapallo
- Estropajo
- Chayota



CUCURBITACEAS

LILIÁCEAS



- Cebolla
- Ajo
- Cebollín
- Cibullete
- Ajo porro



- Repollo
- Brócoli
- Coles de Bruselas
- Coliflor
- Nabo
- Rábano
- Berro
- Mostaza



CRUCÍFERAS





- Zanahoria
- Anís
- Hinojo
- Apio
- Eneldo

UMBELÍFERAS

QUENOPODIÁCEAS



- Acelga
- Espinaca
- Remolacha
- Quinoa
- Epazote

COMPUESTAS



- Lechuga
- Achicoria
- Escarola
- Endivia
- Diente de León
- Valeriana
- Albahaca
- Menta
- Hierbabuena

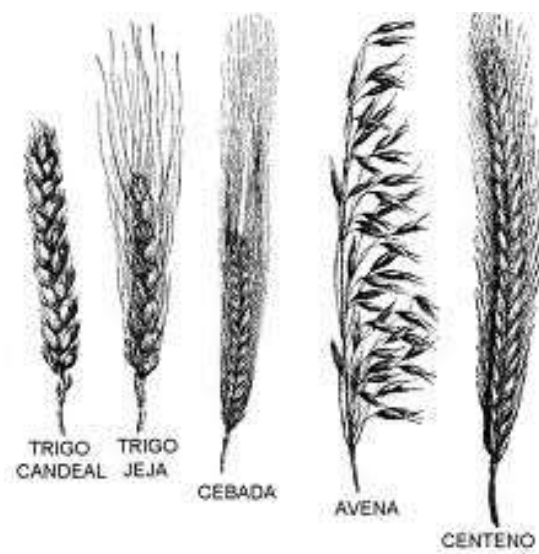
- Arveja
- Frijol
- Caraota
- Soya
- Lenteja
- Quinchoncho
- Vainita
- Chachafruto
- Maní

LEGUMINOSAS



GRAMÍNEAS

- Maíz
- Arroz
- Trigo
- Avena
- Cebada



Vegetales varios

- Frutos
- Algas
- Champignones



F
R
U
T
A
L
E
S

Frutas

	Cal c/100g	Sodio mg. Na	Calcio mg. Ca	Hierro mg. Fe	Fósforo mg. P	Potasio mg. K	Vit A U.I.	Vit.B1 mg	Vit.B2 mg	Vit.B3 mg	Vit.C mg
Cereza	70	0.4	25	0.4	20	200	200	0.05	0.05	0.2	12
Ciruela	45	1	12	0.4	27	190	50	0.04	0.04	0.4	6
Fresa	35	1	22	1.0	22	160	30	0.02	0.05	0.4	70
Kiwi	55	4	30	0.4	41	300	175	0.02	0.05	0.5	80
Limón	30	2	26	0.6	18	140	25	0.04	0.02	0.1	52
Mandarina	45	1	25	0.3	18	160	400	0.04	0.04	0.3	30
Manzana	59	1	7	0.3	12	110	50	0.03	0.03	0.2	6
Melón	30	12	14	0.4	16	250	1000	0.03	0.02	0.02	30
Pera	55	2	9	0.3	13	125	20	0.02	0.03	0.2	5
Sandia	30	1	10	0.4	9	120	350	0.03	0.03	0.2	6
Banana	90	1	9	0.6	28	400	80	0.05	0.07	0.7	10
Higo	80	2	40	0.5	30	200	80	0.05	0.05	0.4	4
Uva	65	3	14	0.5	16	180	100	0.05	0.04	0.4	4

Frutos carnosos

Baya:

Fruto con el epicarpo delgado y blando y con el mesocarpo y endocarpo jugosos.



Drupa:

Fruto con el mesocarpo carnoso y el epicarpo delgado. El endocarpo endurecido en forma de hueso (llamado hueso o carozo).



Frutos secos



Frutos secos

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL DE LOS FRUTOS SECOS POR 100G.

	Energía (kcal.)	Proteínas (g.)	Hidratos de carbono (g.)	Grasas (g.)	Fibra (g.)	Tocoferol (mg.)	Calcio (mg.)	Sodio (mg.)	Potasio (mg.)	Hierro (mg.)	Magnesio (mg.)
Almendras	575	21,22	21,67	49,42	12,2	26,22	264	1	705	3,72	268
Avellanas	628	14,95	16,70	60,75	9,7	15,03	114	12	680	4,70	163
Nueces	654	15,23	13,71	65,21	6,7	0,70	98	2	441	2,91	158
Anacardos	553	18,22	30,19	43,85	3,3	0,90	37	12	660	6,68	292
Castañas	213	2,42	45,54	2,25	8,1	ND	27	3	518	1,01	32
Cacahuetes	567	25,80	16,14	49,24	8,5	9,14	92	18	705	4,58	168
Nueces de Brasil	656	14,32	12,27	66,43	7,5	5,73	160	3	659	2,43	376
Nueces de Macadamia	718	7,91	13,82	75,77	8,5	0,54	85	5	368	3,69	130
Nueces Pecanas	691	9,17	13,86	71,97	9,6	1,40	70	0	410	2,53	121
Pistachos	557	20,61	27,97	44,44	10,3	2,30	107	1	1.025	4,15	121
Semillas de sésamo	573	17,73	23,45	49,67	11,8	ND	975	11	468	14,55	351
Piñones	629	11,57	19,30	60,98	10,7	ND	26	4	599	9,20	233

Algas



TABLA DE COMPOSICIÓN NUTRICIONAL.

	K (mg)	Na (mg)	Mg (mg)	Mn (mg)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Se (g)	Zn (mg)	I (mg)
Intoxicacion									2g	
CDR (cantidad diaria recomendada)	3500	2400	315	2.5-5	800	1500 hombre 1000 mujer	10:hombre 18:mujer	55:muj 70:hom	15:hom 12:muj	0.150
<i>Dulse (Palmaria palmata)</i>		800-300	200-500		560		50			10-100
<i>Nori (Porphyra sp)</i>	2030	940	370	20	330-450	235	20-30	600	100	4-6
<i>Ulva sp.</i>				2-10	730		87		2-3	
<i>Enteromorpha sp</i>	6810	4880	680	0.06*10 ⁻³	1380	235	20	590	3.93-12.01	245
<i>Konbu (Laminaria sp).</i>				2-4.2			40-100		3.8-6	
<i>Espagueti de mar (Helongata)</i>	4330	2620	715	0.4	800-810	165	15	310		300-1100
<i>Wakame (Undaria pinnatifida)</i>	8250	4100	435		720	240	57	220		
Espinacas	633	65	58		100-126	55	3-4.1		0.5	-
Lechuga	240		12		25	30	0.6-1.3		0.3	0.01
Zanahoria	260-426	80-399	13-10		7-40	37-15	0.4-0.7		0.3-0.09	0.01



Portobello



Champiñon



Setas



Shitakes



Chanterelle

Composición Champiñón

Por cada 100 gramos

Energía 25 Kcal
Hidratos de carbono 3,45 gr.
Proteínas 2,09 gr.
Vitamina B1 ..0,102 mg.
Vitamina B2 ..0,449 mg.
Niacina 4,90 mg.
Vitamina B6 ..0,097 mg.
Folatos 21, 1 ug.
Vitamina C 3,50 mg.
Vitamina E 0,120 mg.
Calcio 4, mg.
Fósforo 104 mg.
Magnesio 10 mg.
Hierro 1,24 mg.
Potasio 370 mg.
Cinc 0,730 mg.
Grasa total 0,420 gr.
Grasa saturada 0,56 gr.
Sodio 4 mg.

Su composición nutritiva está formada por un 90% de agua, hidratos de carbono, fibras, vitaminas B3 o niacina, B9 o folacina, potasio, fósforo y selenio.

Curación del cáncer:
la seta **maitake**, **shiitake** y los **champiñones** contienen lentinano y fracción D, que podrían evitar el crecimiento de células cancerosas y las metástasis al estimular los linfocitos y los macrófagos.



Fluidifican la sangre
al inhibir la agregación plaquetaria que origina trombos en las arterias. **Mejoran la circulación sanguínea**, previenen el infarto de miocardio, accidentes cerebrovasculares...

Mejora el **rendimiento intelectual** y la **memoria**, razón que aconseja su consumo en **estudiantes**.

Estimulan el sistema defensivo potenciando la función bactericida de los glóbulos blancos y macrófagos.

Su abundancia en **fósforo** contribuye a la formación del **esmalte dental**.



Son abundantes en **selenio**, mineral que contribuye como **antioxidante** evitando que los radicales libres oxiden y degeneren nuestras células.

Son ricas en **cobre**, mineral que beneficia los **sistemas nervioso y vascular** y estimula el **sistema inmune**.

Su riqueza en **potasio** y escasez en **sodio** favorece la **eliminación de líquidos** y tiene efectos **antihipertensivos**.

Su riqueza en **vitamina B2** estimula el buen funcionamiento del **cerebro**, la **salud mental**, mejora la **vista** y evita la caída del **pelo**.

Este mineral también es **desintoxicante** en casos de **fumadores**, contaminaciones por metales pesados, etc.



FRUTAS Y VERDURAS DE COLOR ROJO

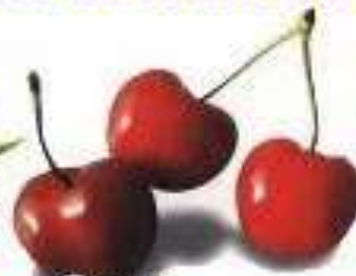
Estimulan la renovación celular en el cuerpo.



Manzana



Fresa orgánica



Cereza



Sandia o melón de agua



Uvas rojas



Pomelo, toronja



Goji, pasas chinas



Granada



Cebolla



Remolacha, betabel, beterraga



Papas nativas



Rabanito



Pimenton



Tomate



Col

Fuente: Naturalia

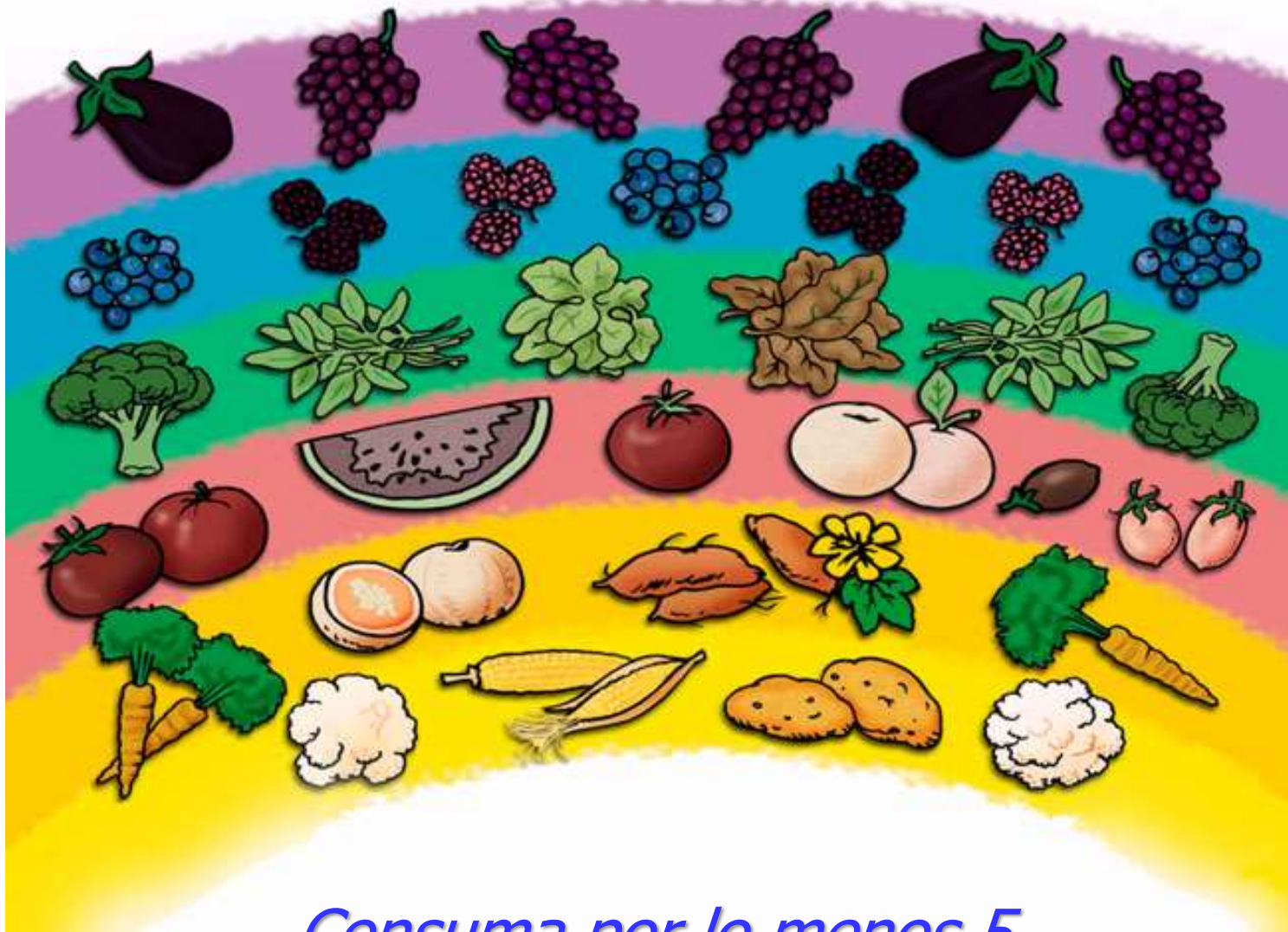
Combinaciones

- Colores
- Sabores
- Regímenes



LOS COLORES

El Arcoíris de los alimentos



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



COLOR	FUENTES	NUTRIENTES	BENEFICIOS
ROJO	Tomate, patilla, toronja rosada y guayaba.	LICOPENO.	Combaten el cáncer de próstata y las afecciones cardíacas.
ROJO/MORADO	Uva, ciruela seca, manzana, arándano, mora y fresa.	FLAVONOIDES.	Evitan los coágulos y las afecciones cardíacas
NARANJA	Mango, zanahoria y calabaza.	ALFACAROTENO Y BETACAROTENO.	Antioxidantes, combaten el cáncer y alteraciones pulmonares malignas.
NARANJA/AMARILLO	Naranja, mandarina, durazno, lechoza	CRIPTOXANTINA Y TERPENOS.	Combaten el cáncer y úlceras.
AMARILLO/VERDE	Espinaca, maíz, arveja, aguacate, melón.	LUTEÍNA, ZEAXANTINA Y CAROTENOIDES.	Antioxidantes, protegen la retina de la degeneración macular y las cataratas.
VERDE	Col de Bruselas, brócoli.	SULFORAFANOS.	Combaten el cáncer de pulmón.
BLANCO	Ajo, cebolla, cebollín.	ORGANOSULFIDOS.	Combaten el cáncer, evitan la formación de coágulos y reducen las infecciones.
AZUL/MORADO	Mora.	ANTOCIANINAS.	Antioxidantes, controlan el cáncer y estimulan cerebro.





LOS SABORES



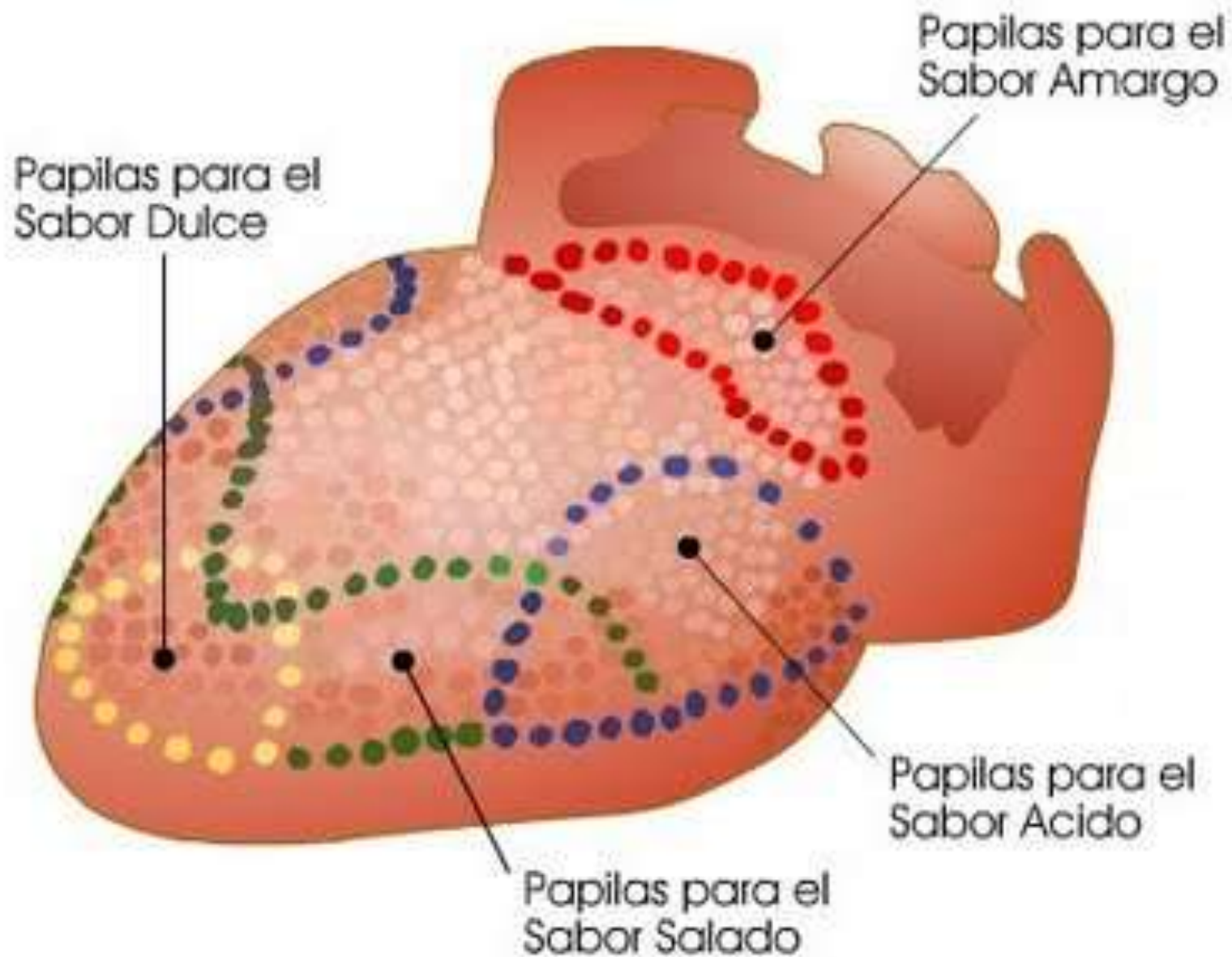
Las mezclas muy variadas de alimentos en una sola comida puede crear problemas para su digestión

Cada sabor aporta una particular cualidad al organismo, y una dieta equilibrada debería incluir todos los sabores.

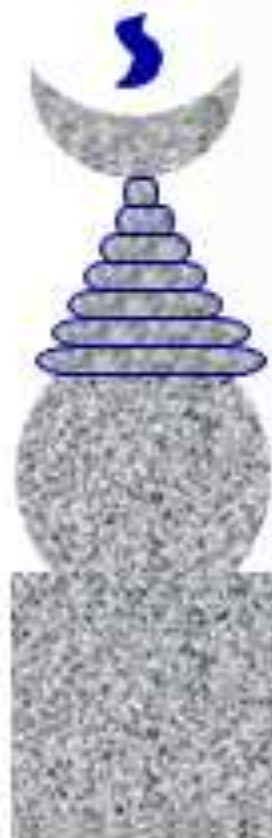
LA DEGUSTACIÓN SALUDABLE

Ha de combinar *los seis* sabores fundamentales en el mismo plato:

- ÁCIDO
- DULCE
- SALADO
- PICANTE
- AMARGO
- ASTRINGENTE



ELEMENTOS Hinduísmo



ETER - Akasha

AIRE - Vayu

FUEGO - Tejas

AGUA - Jala

TIERRA - Prithvi

SONIDO

TACTO

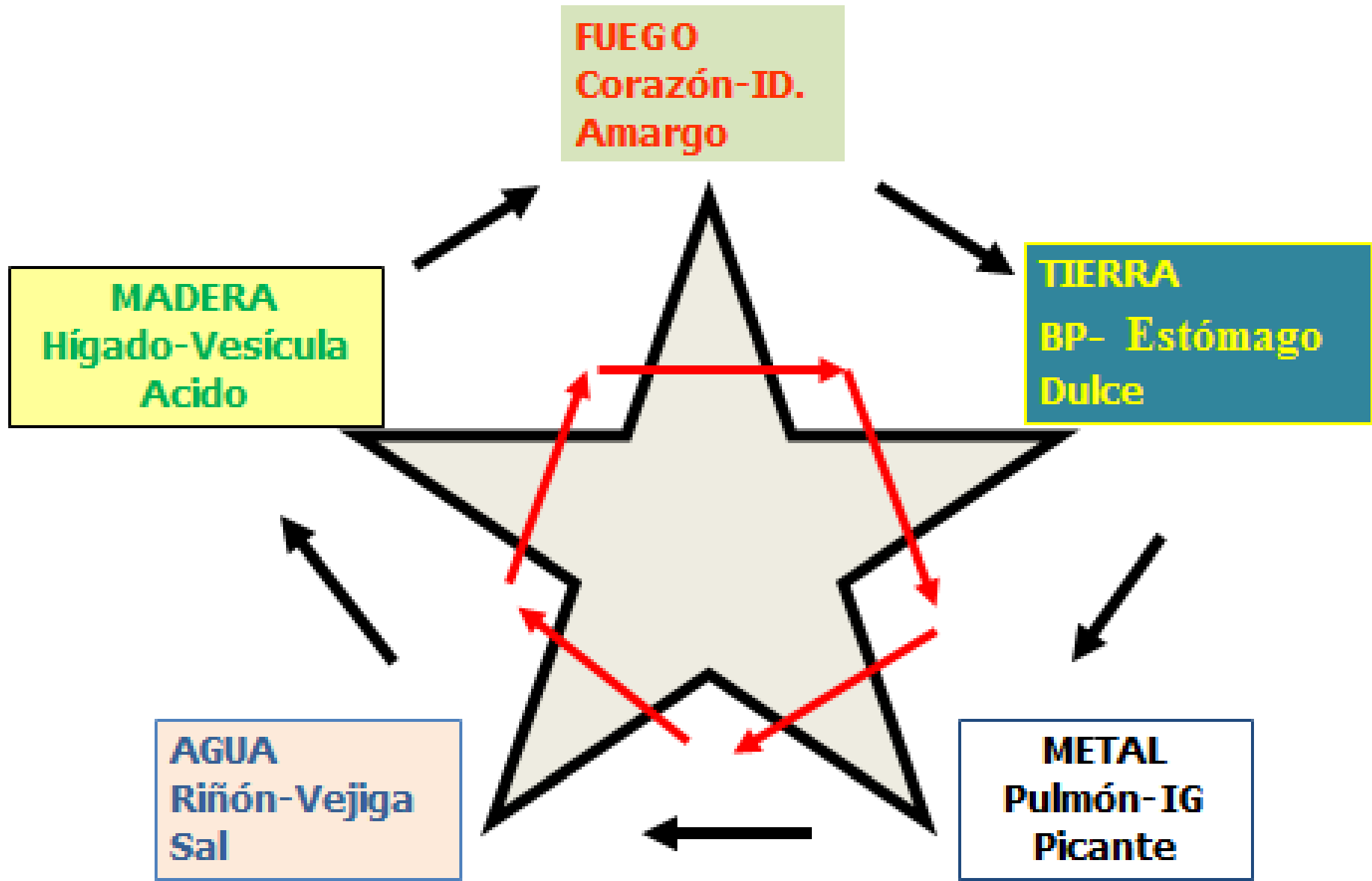
VISION

GUSTO

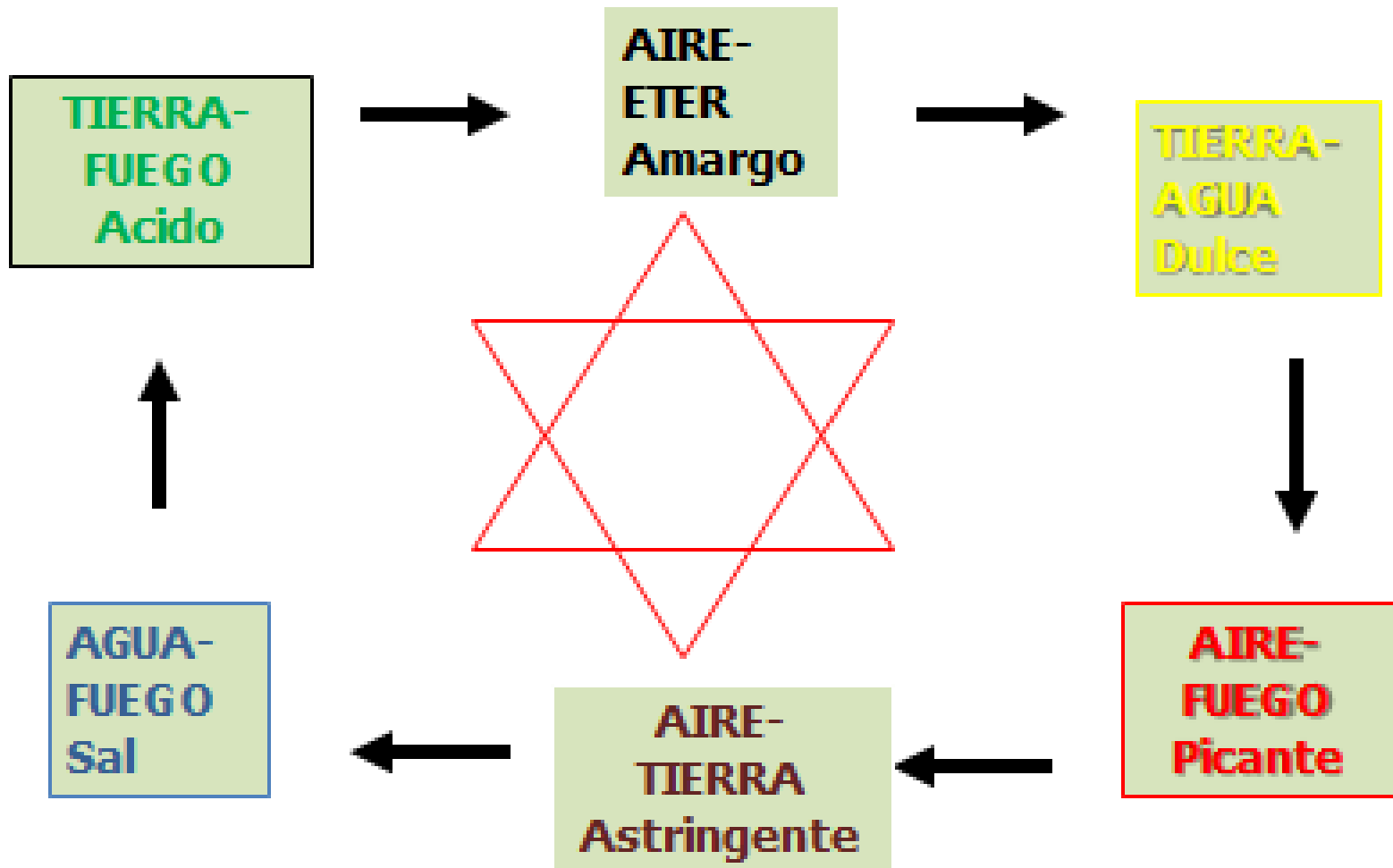
OLFATO



ENERGÍAS-ELEMENTOS Y SABORES FILOSOFIA CHINA



ENERGÍAS - ELEMENTOS Y SABORES FILOSOFÍA HINDÚ



ESPECIAS



ESPECIA

- Del latín *especies*, una **especia** es un **condimento y aromatizante** de origen vegetal que se utiliza para sazonar o preservar las **comidas**. Las especias son las **semillas** o cortezas de las plantas aromáticas, aunque el término también suele utilizarse para nombrar a las hojas de ciertas hierbas.
- La ruta de las especies siglo XI

PARTES	TIPOS DE ESPECIAS
FRUTOS	Pimienta, pimiento , p��prika, nuez moscada, cilantro, comino, vainilla, aji, mostaza, achiote , anís, eneldo, hinojo, enebro, mostaza, ajonjolí, etc.
FLORES	Azafrán y clavo de olor.
HOJAS	Laurel, mejorana, tomillo, orégano , apio, perejil, romero, ajedrea, menta, salvia, estragón, albahaca, cilantro, etc.
CORTEZA	Canela.
BULBOS	Cebolla , ajo , rábano, etc.
RAÍCES	Jengibre, cúrcuma.



Usos Básicos de las ESPECIES

Usos básicos	Especia
flavorizante	Canela, albahaca, perejil, anís, comino, cardamomo, menta.
Enmascarante	Ajo, clavo, cebolla, tomillo, cilantro, orégano.
Picante	Pimienta, jengibre, mostaza, rábano.
Colorante	Cúrcuma, achiote pimentón, azafrán.



Ajo



Albahaca



Colorante



Tomillo



Cayena



Canela



Cilantro



Clavo



Comino



Curry



Hinojo



Laurel



Nuez Moscada



Sésamo



Pimentón Picante



Orégano



Perejil



Pimentón Dulce



Pimienta Negra



Romero

Listado de especias mas comunes

- **Achiote** Especia que se obtiene a partir de las semillas de esta planta, originaria del Caribe. Se utiliza, en polvo, como colorante natural de quesos, helados, salchichas y cremas. Se puede añadir a platos de carne, pollo y pavo. También se compra en pastillas que se desmenuzan fácilmente con los dedos, tienen una textura como arcillosa. Es típica de la cocina mexicana. Bixa orellana; annatto
- **Ajedrea** Se utilizan las hojas, frescas y secas. La variedad de jardín tiene un sabor más delicado. Se añade a platos de carne, embutidos, judías y rellenos como condimento picante. Las hojas, secas y pulverizadas, se pueden añadir al pan rallado para rebozar carnes o pescados, por ejemplo. Satureja montana (silvestre); satureja hortensis (de jardín); savory
- **Albahaca** Se utilizan sólo las hojas, y se puede consumir fresca, seca o congelada. Se utiliza tradicionalmente en la cocina mediterránea para platos en los que el tomate es un ingrediente destacable. Combina también de maravilla con los platos de huevos, y prueba a echar un pellizco en la masa de la base de pizza. Es la base de la famosa salsa pesto. Ocimum basilicum; basilico, hierba real; basil
- **Alcaravea** Se utilizan las hojas, los tallos, las semillas y las raíces primarias. Las hojas y las raíces se consumen frescas, en ensaladas. Los tallos pueden añadirse, como las hojas, a guisos y sopas. Las semillas molidas se añaden a panes y bizcochos, así como al curry. Con el extracto de las semillas se produce un licor, el kümmel. Es muy popular en la cocina escandinava. Carum carvi; carvi; caraway
- **Alholva** Se utilizan las hojas, frescas o secas, y las semillas, enteras o en polvo. En África Oriental las semillas se añaden al pan; en la India, molidas, forman parte del chutney y otros condimentos. Los brotes de semillas se utilizan en ensaladas. Las hojas secas forman parte de los curries, y con ellas se preparan infusiones. Es popular en la cocina de Asia y el Medio Oriente. Trigonella foenum-graecum; rica, fenogreco, albolga; fenugreek
- **Amapola (semilla)** Se utiliza, desde hace al menos cinco mil años, como condimento de dulces y pasteles o para dar sabor al pan. También se usa en platos de carne. Papaver somniferum; semillas de adormidera; poppy seed
- **Anís** Una de las primeras especias que se conocen desde la antigüedad. Sus semillas forman parte de tartas y con ellas se producen licores como el ouzo griego, la mastika búlgara y el anís. Las hojas frescas son ideales para aromatizar platos de carne. Pimpinella anisum; anise
- **Anís estrellado** Es el fruto de un árbol perenne, que puede ser recogido tres veces al año en plantas de más de 15 años. Se utilizan las semillas. En la cocina del Lejano Oriente, con ellas se condimentan platos de cerdo o pato. Su aceite esencial se utiliza en bebidas como el pastis. Illicium verum; anís de la China, anís de la India; star anise
- **Apio (semilla)** De fuerte sabor y aroma, se utilizan en sopas y estofados, o se pulverizan y mezclan con sal, para preparar el condimento conocido como sal de apio. Apium graveolens; celery seed
- **Asafétida** Se utiliza la resina de la planta, seca y pulverizada; es un condimento típico de la cocina del Medio Oriente, sobre todo para curries vegetarianos, salsas, aderezos y platos de pescado. En España apenas se conoce... quizá debido a que huele tan mal como su nombre indica. Obviamente, se usa en cantidades pequeñas. Ferula assafoetida; asafetida
- **Azafrán** Se utilizan los estigmas secos de la planta, que se venden tanto en hebras como en polvo. Esta especia, históricamente una de las más caras, se utiliza para dar sabor y color a platos como la paella, el arroz a la milanesa, así como a mariscos y pescados. Azafrán: Nombre común del Crocus sativus L. Planta herbácea y vivaz de la familia de las iridáceas. Muy común en áreas mediterráneas. De sus estigmas y estilos se extraen sustancias útiles a la industria, farmacopea y gastronomía. Se obtenía un aceite con aplicaciones medicinales y un colorante amarillento muy usado en la tintorería medieval. Los filamentos secos era usados como condimento. En los siglos XV y XVI fue la única especia exportada de la Europa mediterránea hacia Oriente. AZAFRÁN Se cuenta que Alejandro El Grande se puso a llorar delante de la belleza de los campos de Crocus Sativu. España e Irán producen el mejor azafrán del mundo. El azafrán se obtiene a partir de los tres estigmas de una flor malva que florece únicamente durante dos semanas al año. Se necesitan más de 500.000 flores para obtener un kilo de hebras. Las flores son escogidas a mano al amanecer, y los tres estigmas de cada flor han de separarse a mano, lo cual explica que el azafrán sea la especia más cara de todas. Siendo tan cara, explica también las numerosas falsificaciones encontradas en el mercado. Muchas veces se vende a los turistas, convencidos de haber hecho una compra magnífica, siendo en realidad los pétalos secos finamente laminados del “Carthamo” (planta del Oriente Medio que tiene un color parecido a las hebras de azafrán pero de muy escaso sabor). En las bases de numerosos preparados para paellas y guisos de pescado se encuentra la cúrcuma, que produce un color amarillo. Por eso es mejor comprar hebras de azafrán, si es posible procedente de España (La Mancha), de Francia (Gatinais), o de Irán. El verdadero azafrán es caro pero inconfundible. Durante muchos años el azafrán ha sido utilizado tanto como planta para tintes como para fines medicinales. Combina perfectamente con ajo, anís y puerros. Es una especia Mediterránea importante. Crocus sativus; saffron
- **Canela** Es la corteza interior seca del árbol conocido como canelo. Se utiliza, en bastoncillos o en polvo, para condimentar ponches, bebidas calientes, fruta fresca, ponches de frutas, dulces y pasteles. La canelera de Ceilán (Cinnamomum zeylanicum Nees) es un árbol de follaje denso que alcanza la decena de metros. La canela resulta del secado al sol de la corteza. Don Lourenço de Almeida se trasladó en 1506 a Ceilán iniciando una ocupación que se concreta en 1518 y se mantiene hasta mediados del siglo XVII. Después de la conquista holandesa de Ceilán, los portugueses la introducen en Brasil y en África. Según Heródoto crecía en lugares inaccesibles y protegidos por seres alados más o menos fantásticos. En los siglos XVI y XVII la canela es la única mercancía que los marineros pueden traer libremente de Oriente. Cinnamomum zeylanicum; cinnamom
- **Cardamomo** Es la tercera especia más cara, tras el azafrán y la vainilla. Se utilizan los frutos ("semillas"), secos, enteros o molidos. Se usa para condimentar panes, pasteles, dulces y en los curries. Elettaria repens es una planta herbácea vivaz. Sus frutos son pequeñas cápsulas de forma oval, gris verdosos y con rayas, que contiene semillas marrones muy aromáticas. Es una planta originaria del sur de la península indostánica, que sólo se conoce mejor en Europa en el siglo XVI, después de la llegada de los portugueses a la India. Existen dos variedades: el cardamomo grande, de Ceilán, que es exportado a Ormuz, y el pequeño, de la costa Malabar, pero que también existe en Java, que es comerciado por toda Asia y llega a la costa oriental africana. Es usado como condimento, entrando en la composición del curry. Elettaria cardamomum; cardamom
- **Cebollino** Se utilizan las hojas frescas en sopas, ensaladas y otros platos de vegetales; también sirven para aromatizar mantequilla o quesos frescos. En guisos, se usan las hojas secas. Allium schoenoprasum; chives
- **Cilantro** Se utilizan las hojas, las semillas y, en algunos lugares, la raíz. Las hojas se usan para sazonar platos de carne, pescados, sopas y potajes, y las semillas, enteras o en polvo, para hacer encurtidos, así como en panes, pasteles y platos de pescado. Es imprescindible en cocinas como la mexicana o la tailandesa, y desde luego NO se puede sustituir por el perejil, aunque en su aspecto sean similares. Coriandrum sativum; coriandro, culantro; coriander
- **Clavo** Se trata de los capullos secos de las flores del clavero. Se utilizan enteros o molidos, con moderación debido a su gusto extremadamente fuerte. Se usa para condimentar vinos calientes, salsas, pasteles, carne picada y marinadas de pescado o carne. Clavo: El Syzgium aromaticum es originario de las islas Molucas. Su difusión comercial se debe a los chinos. Llega al mundo mediterráneo, en la Edad Media, a través de los árabes. En 1512 Francisco Serrao llega por primera vez a las Molucas, donde permanece como consejero del Sultán de Ternate. En 1513, llega una nueva armada portuguesa capitaneada por Antonio de Miranda de Azevedo, que regresa a la India cargada de clavo. Debido al elevado precio de esta especia los portugueses y castellanos se disputan la posesión del archipiélago, después del viaje de Magallanes y en el momento de la discusión sobre el antimeridiano del Tratado de Tordesillas. La cuestión se resuelve en 1529, con el tratado de Zaragoza, pagando Portugal una importante cuantía por el reconocimiento de su soberanía. El dominio portugués sobre el comercio de clavo se mantiene hasta finales del siglo XVI, cuando se pierde la fortaleza de Ternate. Eugenia caryophyllus; clavos de olor; cloves
- **Comino** Se utilizan los frutos de la planta, semejantes a semillas. Es un ingrediente típico de la cocina árabe y mediterránea. Forma parte de mezclas de especias como el garam masala. Se usa como condimento de carnes y quesos, y es un ingrediente del cuscús. Cuminum cyminum; cumin seed
- **Cúrcuma** Se utiliza la raíz hervida, seca y molida de la planta. Es uno de los ingredientes del curry en polvo y la salsa Worcestershire, y se usa en platos como el pilaf. Curcuma longa; turmeric
- **Curry** El polvo de curry es una mezcla de entre 16 y 20 especias, siendo las principales cúrcuma, canela, clavos, cilantro, comino, gengibre, mostaza, pimienta roja y negra, y alholva. El más picante y fuerte es el curry de Madrás. Es un condimento fundamental en la cocina de la India y el Asia Sudoriental, y también se utiliza en el Caribe. Curry



LA PRESENTACIÓN

















VEGETARIANISMO

OVOLACTEO-
VEGETARIANO

N

MACROBIOTICA

SCARSDALE

NATURISMO

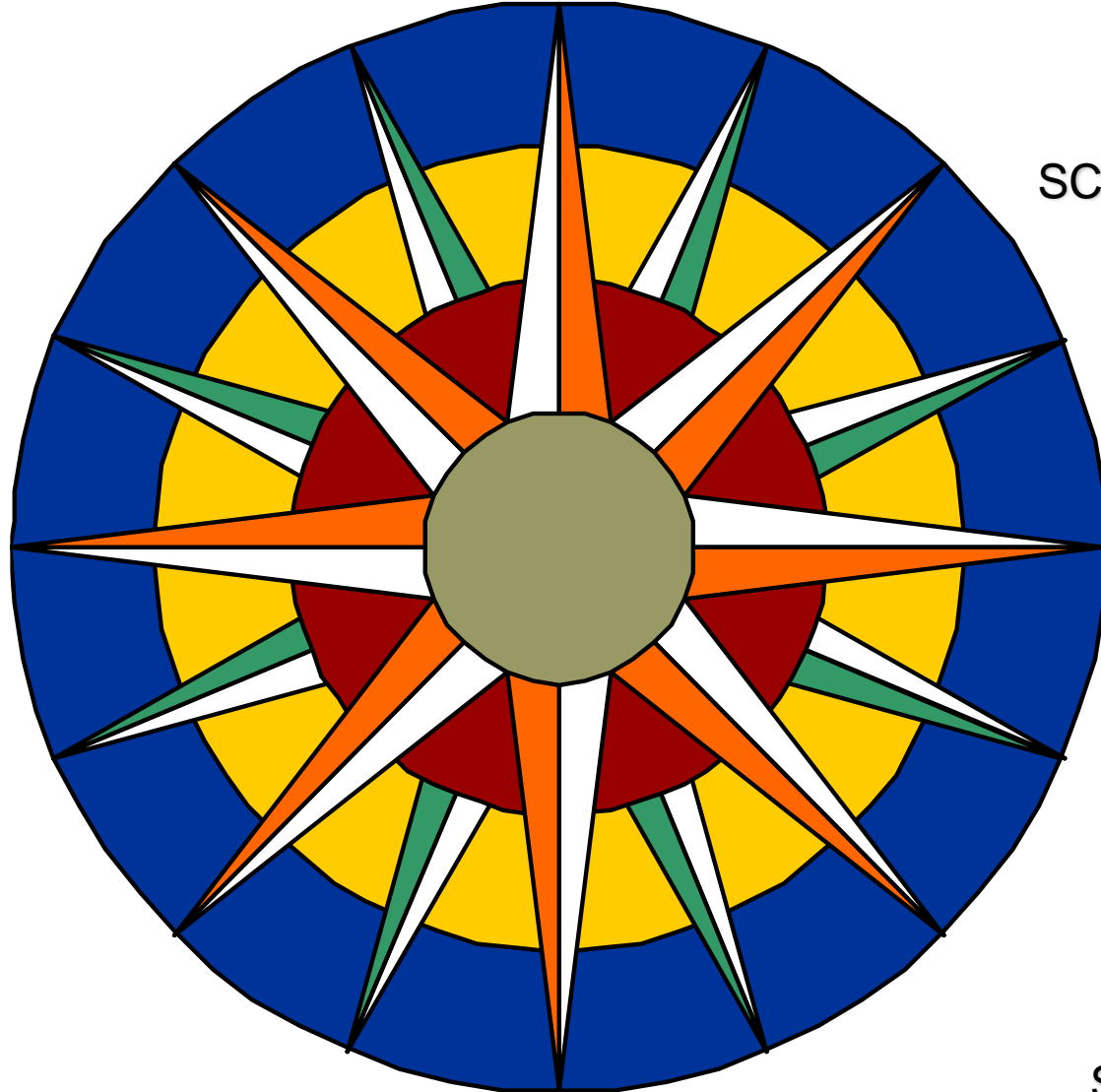
PRITIKIN

ANTIDIETA

ATKINS

CRUGIVORISMO

GRUPOS
SANGUINEOS



ESTILO DE VIDA FILOSOFIA

- Dieta yóguica
- Dieta Ayurvédica
- Vegetarianismo- Ovolactovegetariano
- Veganismo
- Dieta alcalinizante
- Arnold Ehrett (1866-1922) Alemania
- DR. Maximilian Bircher-Benner (1867-1939) Suiza
- Dr. Max B. Gerson 1881-1959 Alemán-USA
- Catherine Kousmine 1904-1992 Rusia– Suiza
- George Ozawa Japón

DIETAS O REGÍMENES

- Antidieta
- Dieta para estar en la Zona
- Pritikim Program
- Naturismo
- Dieta de los colores
- Dieta de los biotipos glandulares
- Dieta de los Grupos sanguíneos
- Dieta Celíaca
- Dieta Paleo
- Dieta Atkins y Queto
- Régimen de la Dietas sanadoras

COMBINACIONES DIETAS Y REGÍMENES

Vegetarianismo (ovolactovegetariano) / Dieta yóguica /
Veganismo / Macrobiótica / Naturismo / Régimen
Bircher-Benner / Método Kousmine / Dieta alcalinizante
(equilibrio ácido-básico) / Dieta amucosa / Terapia
Guerson / Régimen Ayurvédico / Dieta de los colores
/ Antidieta / Dieta para estar en la Zona / Pritikim
Program / Dieta de los biotipos glandulares / Dieta de
los Grupos sanguíneos / Dieta Celíaca / Dieta Paleo /
Dieta Atkins y Queto / Régimen de la Dietas sanadoras

Pirámide Alimenticia





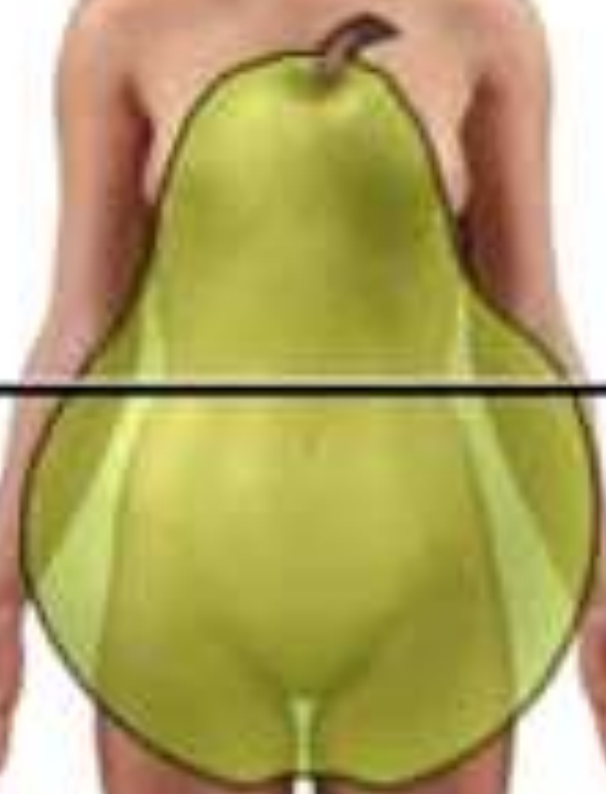
Régimen de los BIOTIPOS GLANDULARES Dr. Abravanel

"Manzana" contra "Pera"



Sobre la
cintura

Bajo la
cintura



MANZANA



PERA



RELOJ DE ARENA



TABLOIDE





La glándula TIROIDES es estimulada por dulces y harinas



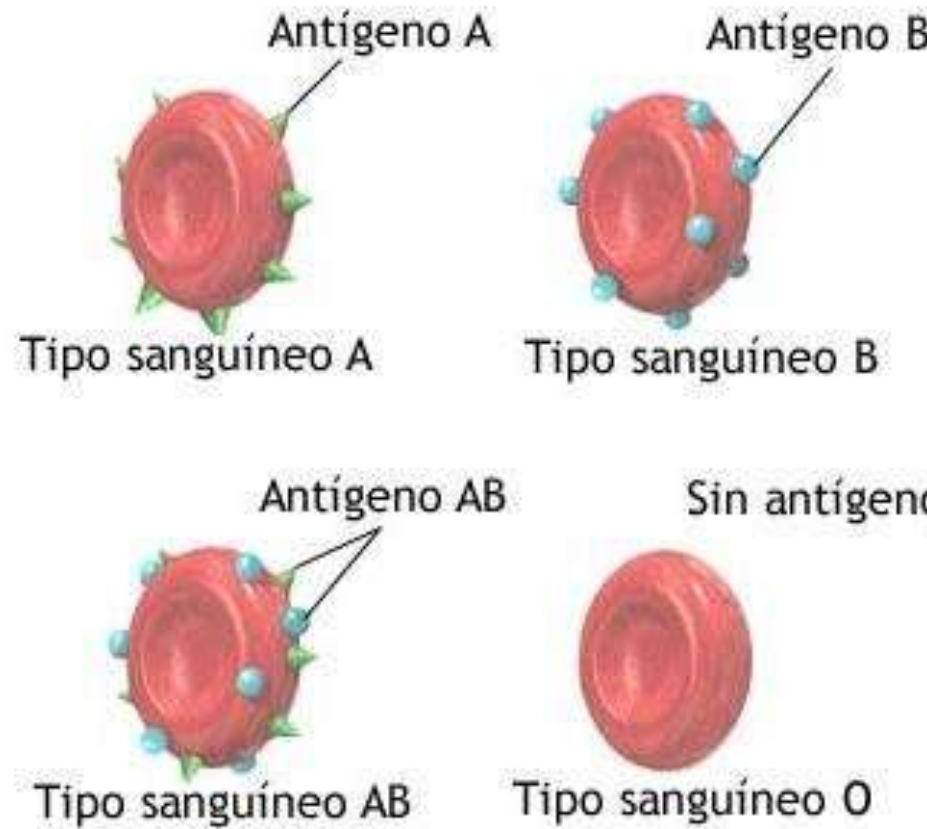
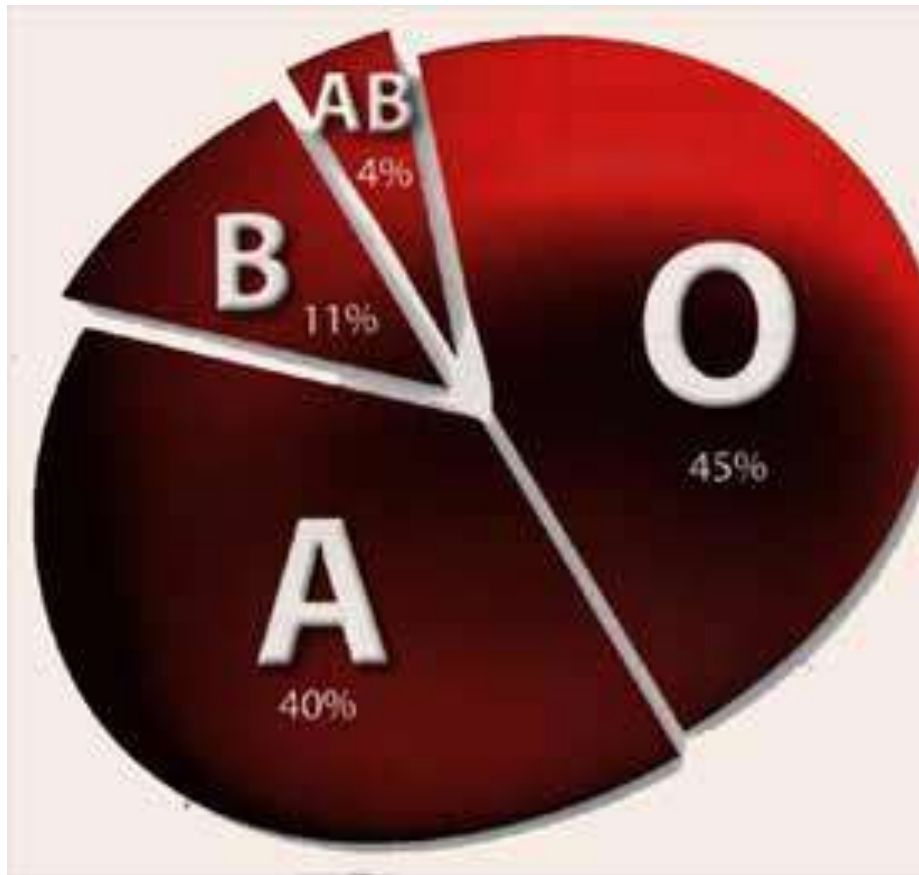
Las GÓNADAS son estimuladas por comidas ricas y picantes



Las ADRENALES son estimuladas por la sal y las grasas (colesterol)



La glándula PITUITARIA estimulada por los productos lácteos



Régimen de los GRUPOS SANGUÍNEOS Dr. P.J.Adamo

GRUPOS SANGUÍNEOS

- O** precisa de una dieta abundante en *proteínas*, evitando el gluten del trigo, maíz, judías, etc.
- A** una dieta principalmente vegetariana rica en cereales y legumbres.
- B** una alimentación variada y equilibrada con leche y lácteos.
- AB** una dieta mixta evitando carnes rojas, pasta, alubias y frutos secos.



OVOLACTOVEGETARIANA YÓGUICA

- OVO-LÁCTEO-VEGETARIANO





ELEMENTOS Y 3 DOSHAS (Humores)

Rajas

- PASION -
(Protección)

VISHNU

(ETER + AIRE)

VATA

Aire vital
Movimiento
Catabolismo
SANGRE

Sattva

- BONDAD -
(Creación)

BRAHMA

(FUEGO + AGUA)

PITTA

Fuego vital
Calor corporal
Metabolismo
BILIS

Tamas

- IGNORANCIA -
(Destrucción)

SHIVA (Mahesha)

(AGUA + TIERRA)

KAPHA

Agua vital
Estabilidad
Anabolismo
FLEMA

RAZONES PARA HACERSE VEGANO

- ETICAS
- ESTÉTICAS
- MÉDICAS (SALUD)
- ECOLÓGICAS
- ECONÓMICAS

Pero también hay razones

FILOSÓFICAS Y ESPIRITUALES

- Producir 1 kilo de carne requiere 16 kilos de cereales, más de 10.000 lts. de agua y 8'3 litros de gasolina. En cambio. 1 Kg. de trigo consume 200 lts. de agua, unos pocos gramos de abono y poca gasolina.
- El 70% de la producción agrícola la consume el ganado, el 5% los humanos y el 25% restante se explota como semilla o se desperdicia. Con el 15% de los cereales empleados en el engorde de ganado se solucionaría el problema del hambre.
- Más del 40% del agua que se consume se emplea en la ganadería. Ahorra muchísima más agua dejar de comer 1 kilo de carne que dejar de ducharse 365 días.

- CRUDIVORISMO



MACROBIÓTICA

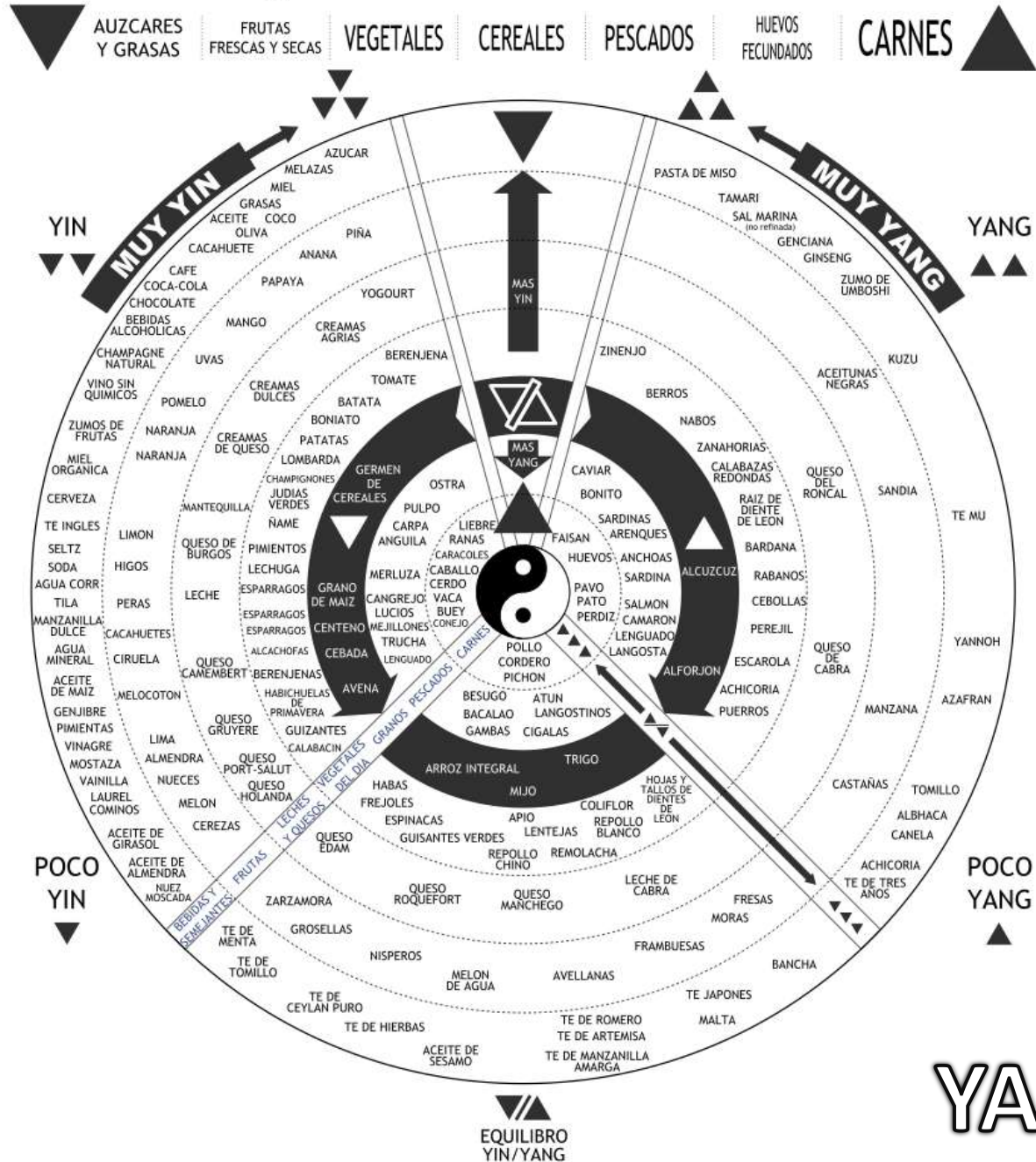
La Macrobiótica nació en el Japón gracias a George Oshawa y se basa en la búsqueda del equilibrio físico y emocional a través del equilibrio en la dieta. Divide los alimentos en Yin y Yang.



EQUILIBRIO

YIN

EQUILIBRIO YIN-YANG



YANG

EQUILIBRIO
YIN/YANG

Pirámide macrobiótica

**Consumo mensual
(opcional)**

carnes

huevos

Lácteos

Pescados

Consumo semanal

Dulces naturales

Frutas

Frutos secos y semillas

Consumo diario

Verduras y algas

Aceites vegetales
y condimentos

Legumbres y derivados

Cereales integrales



**50-60% Cereales integrales
biológicos:**

- **ARROZ**
- **MIJO**
- **CEBADA**
- **AVENA**
- **TRIGO SARRACENO**
- **BULGUR**
- **PASTA INTEGRAL**
- **SÉMOLAS**
- **COUS-COUS**

25-35%

Verduras de:
Raíz
Redondas
Tallo
Hojas

10-15%

Sopas
Legumbres
**Proteínas
vegetales**
Algas
Semillas



**PERO TAMBIÉN TENEMOS
LAS ALERGIAS ALIMENTARIAS**

Pirámide nutricional del celíaco

Plan alimentario de exclusión,
consultar el listado de
alimentos autorizados.

GRASAS, ACEITES
Y DULCES

[Consumir con moderación]

LÁCTEOS

CARNES, HUEVOS
Y NUECES

VERDURAS

FRUTAS

ARROZ, MAÍZ Y SUS DERIVADOS
MEZCLA DE 2 HARINAS
MEZCLA DE 3 HARINAS
(harina de soja, de garbanzo,
fécula de papa, de mandioca)

CEREALES Y DERIVADOS

TRIGO, AVENA, CEBADA, CENTENO Y SUS DERIVADOS

EXCLUIR



- **Selección de alimentos libres de gluten**
Leche. Huevos. Manteca. Verduras y hortalizas. Frutas frescas. Carne fresca de vaca. Carne fresca de aves. Pescados frescos. Mariscos frescos. Soja. Lentejas. Garbanzos. Arvejas frescas. Nueces. Almendras. Maníes. Avellanas. Arroz. Maíz. Garbanzos. Harina de arroz. Harina de maíz. Harina de soja. Harina de mandioca. Mermeladas caseras. Azúcar. Hierbas, para condimentar o para prepararte. Pasas de uva. Ciruelas. Damascos y duraznos desecados. Gaseosas. Vino, sidra, champagne. Ron, cognac, jerez.
- **PROBLEMÁTICOS**
Granos de trigo, avena, cebada y centeno. Harinas derivadas de los cereales prohibidos. Féculas y almidones derivados de los cereales prohibidos. Salvado de trigo y avena. Pastas industriales, frescas o secas. Productos panificados. Productos de repostería o pastelería. Galletitas en paquete o sueltas, industriales. Malta, cerveza, agua de cebada o bebidas malteadas. Whisky. Otros productos manufacturados no presentes en la lista de alimentos permitidos.





**LO IMPORTANTE ES
EL EQUILIBRIO!!!**



LA DIETA PARA PREVENIR EL CANCER

- Reduzca el consumo de grasa (*especialmente la de origen animal*) no más del 20% de las calorías totales diarias.
- Incremente el consumo de fibra a por lo menos 25 gramos al día.
- Coma de 5 a 9 porciones de frutas y verduras *todos los días*.
- Coma alimentos ricos en vitaminas A, C, E y Selenio (los 4 "ACES").
- Elimine o por lo menos reduzca alimentos ahumados, curados con sal, al carbón o con nitritos tales como *jamón de cerdo o de pavo, salchichas y tocino*.
- Trate de mantenerse en su peso ideal evitando comer en exceso e incorporando una actividad física su vida diaria.

Interacciones básicas de la alimentación para la salud mesotrofia y enfermedad

- Equilibrio de los eicosanoides
- Fisiología de los nutrientes
- Equilibrio entre contaminantes y fitoquímicos protectores
- Balance Antioxidantes y radicales libres
- Equilibrio ácido-Base