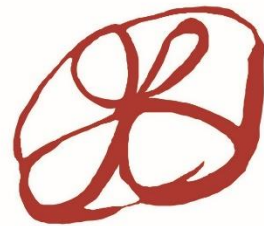




Dr. ^{Efrain} Hoffmann
-DIPLOMADO-

Cocina Sanadora Gourmet

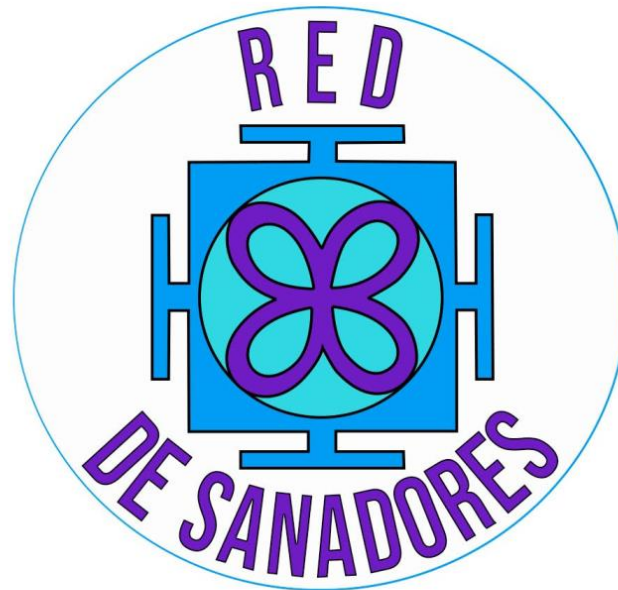


Hacienda La Concepción

HOTEL & SPA



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

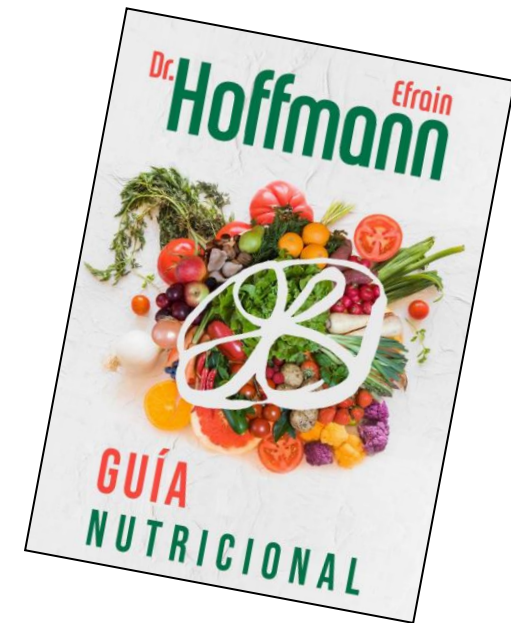
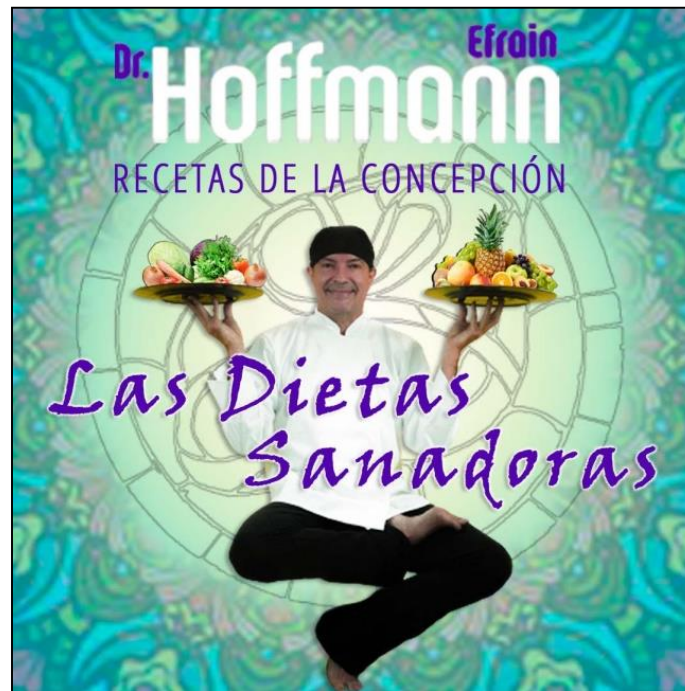




Las Dietas Sanadoras

COCINA SANADORA -Gourmet

Sistema de Sanación Holística Hoffmann-SSH





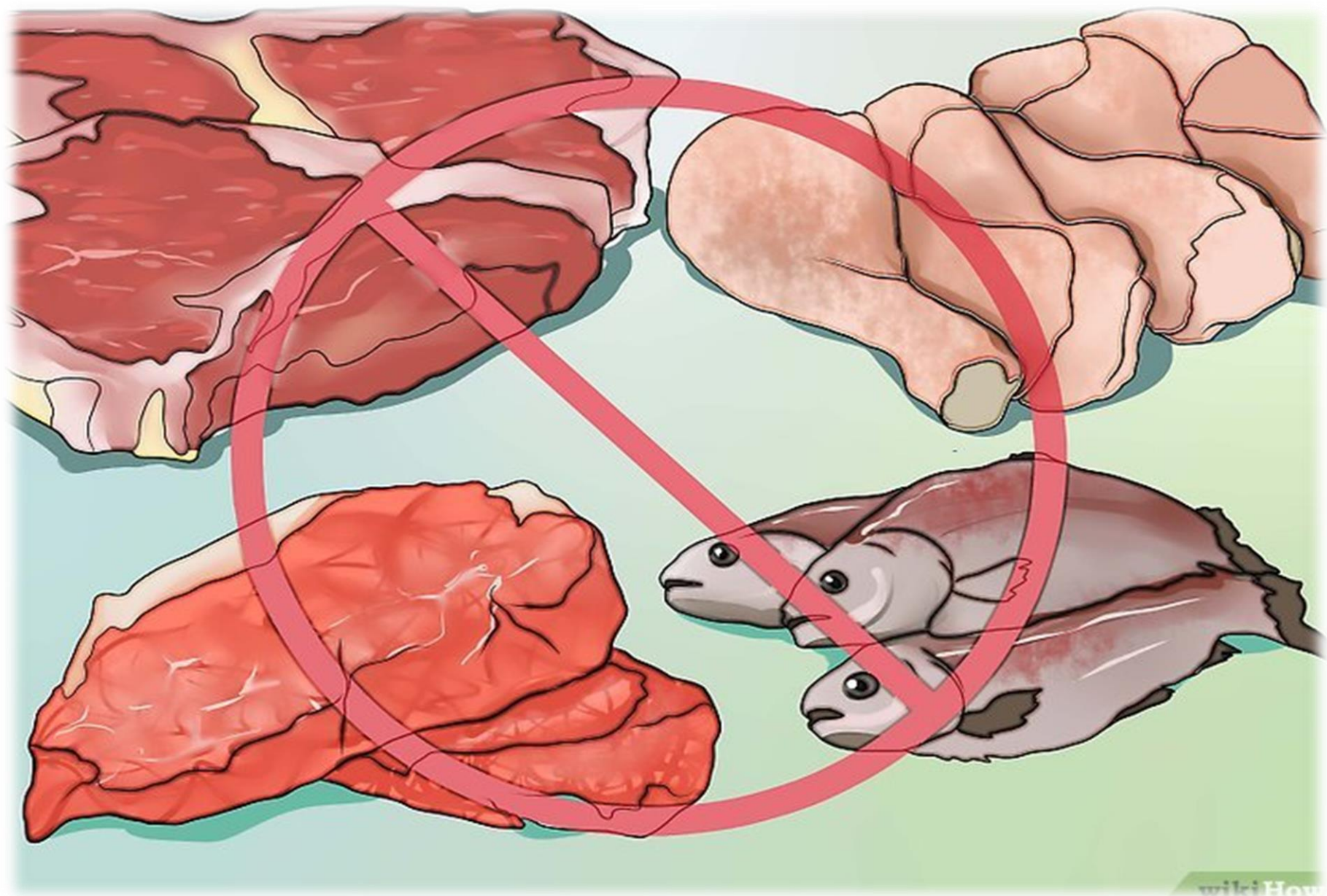
VEGANISMO

REGÍMENES Y DIETAS

1. Dieta yóguica
2. Dieta Ayurvédica
3. Vegetarianismo- Ovolactovegetariano
4. Veganismo
5. Régimen alcalinizante
6. Arnold Ehrett (1866-1922) Alemania – Dieta Amucosa
7. DR. Maximilian Bircher-Benner (1867-1939) Suiza - Crugivorismo
8. Dr. Max B. Gerson (1881-1959) Alemán-USA - Terapia
9. George Ozawa Japón - Macrobiótica
10. Catherine Kousmine (1904-1992) Rusia–Suiza – Método
11. Ayuno terapéutico -Dieta 0

El vegetarianismo es una postura
alimentaria sostenida
ideológicamente desde el comienzo
mismo de las civilizaciones, viene de
tiempos inmemoriables.

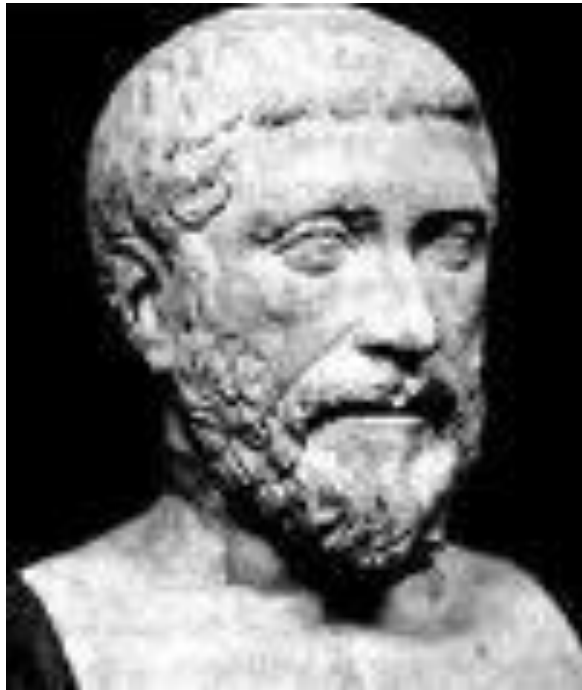
Giuseppe Arcimboldo



El jainismo se remonta al siglo VIII A.C. y ellos ya practicaban el ahimsa -la “no violencia”, que no sólo se refiere a la violencia entre humanos, sino también hacia los animales y han sido siempre vegetarianos. Casi todas las religiones han predicado el abstenerse de comer carne, comenzando por los sacerdotes egipcios, el Brahmanismo, el Budismo, el Zoroastrismo, el Cristianismo originario, los Bogumilos, los Cátaros /Albigeses, los Adventistas del Séptimo Día, La Orden de la Cruz, y muchas más.

*“¡Oh, dioses!
¿Puede darse mayor
delito que introducir
entrañas en las propias
entrañas, alimentar
con avidéz el cuerpo
con otros cuerpos y
conservar la vida
dando muerte a
un ser que, como
nosotros, vive?”*

Pitágoras



*“Mientras que el hombre siga
como despiadado destructor de
seres vivientes menores, nunca
conocerá la salud ni la paz.
Mientras dure la masacre de los
hombres hacia los animales,
el hombre se seguirá
matando entre sí. Si
siembra semillas de
muerte y dolor, no
puede cosechar alegría
y amor.”*



Famosos vegetarianos:

Homero, Hesíodo, Porfirio, Ovidio, Plutarco, Empédocles, Platón, Séneca, Sócrates, Buda, Jesús, San Clemente, San Gregorio, San Basilio, San Juan, San Jerónimo, San Agustín, San Benito, San Francisco de Asís, Miguel de Cervantes, Carlos Linneo, Rousseau, Isaac Newton, Nicolás Tesla, Vincent van Gogh, Charles Darwin, Benjamín Franklin, Henry D. Thoreau, Antonin Gaudi, Franz Kafka, John Harvey Kellog, Isadora Duncan, David Bohm, Gandhi, Sai Baba.



El veganismo...

No es una dieta...

El veganismo...

Es una postura ética.



VEGANISMO



Hacienda La Concepción
Centro de Sanación desde 1989
CLÍNICA - HOTEL & SPA
Aguirre - Venezuela

Que tu alimento sea tu medicina..

y tu medicina sea tu alimento



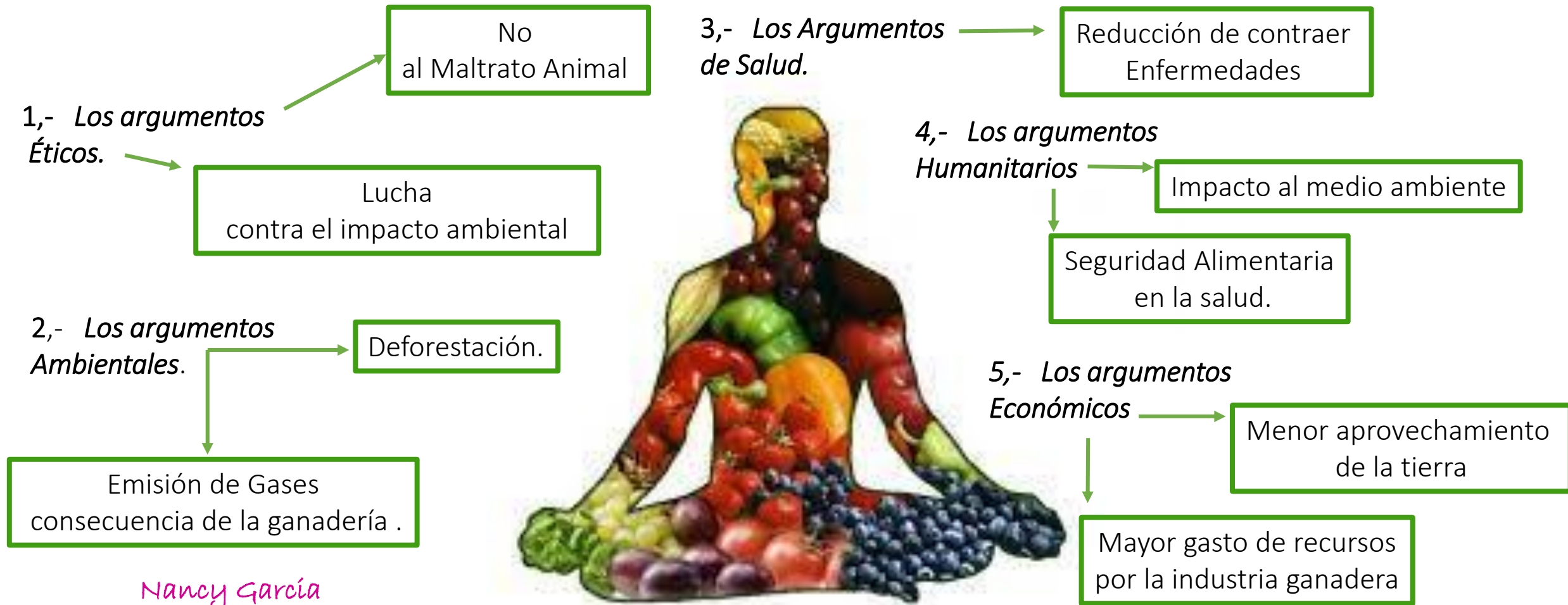
El **VEGANISMO** es la abstención del uso de productos de origen animal en la alimentación, en conjunto con una doctrina que rechaza concebir a los animales como mercancía, ya sea para indumentaria, medicamentos, cosméticos, transporte, experimentación, ayuda en el trabajo o entretenimiento. El **VEGANISMO** es definido como un estilo de vida, como una ideología.

Razones para ser vegetariano

- **ÉTICAS**
- **ESTÉTICAS**
- **FILOSÓFICAS**
- **ESPIRITUALES**
- **ECOLÓGICAS**
- **MÉDICAS**
- **ECONÓMICAS**



FUNDAMENTOS DEL VEGANISMO





Que tu alimento sea tu medicina..

y tu medicina sea tu alimento



LA PIRAMIDE DE ALIMENTACION VEGANA





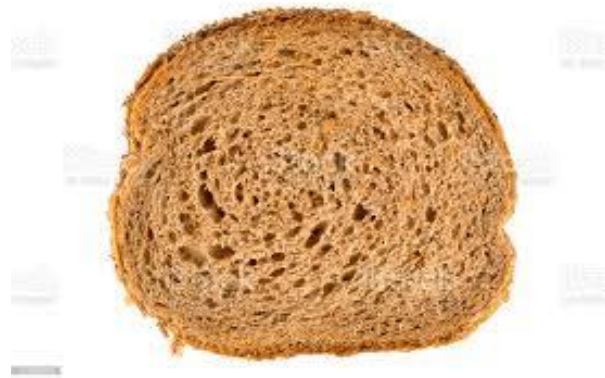
¿Qué sería una Ración de cereales?

Grupo 1:

Cereales

(6-11 raciones/día):

pasta, arroz, pan,
cereales de desayuno
(müesli), quinoa,
avena, centeno,
espelta, trigo, maíz,
amaranto, mijo, cous
cous, etc.





¿Qué sería una Ración de verduras?

Grupo 2:

Verduras y Hortalizas

(3 o más raciones/día):

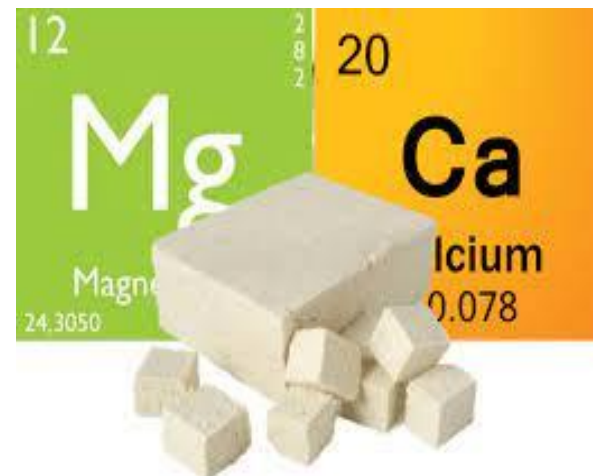
Brocoli, kale, espinacas, repollo, acelgas, calabacín, calabaza, apio, puerros, pimientos, tomates, patatas, cebollas, zanahorias, espárragos, coles, etc.



¿Qué sería una Ración de Alimentos Ricos en Calcio?

Grupo 4: Alimentos Ricos en Calcio (6-8 raciones/día):

Tofu, brócoli, espinacas, bebida de soja enriquecida, higos secos, almendras, algas, semillas de sésamo, tahini, melaza, semillas de chía, etc.





Grupo 3:

Frutas y Frutos Secos

(2 o más raciones/día):

kiwis, melón, sandía,
plátanos, uvas, naranjas,
manzanas, fresas, cerezas,
mangos, papayas, aguacates,
peras, albaricoques,
melocotones, nectarinas,
ciruelas, higos secos, uvas
pasas.

¿Qué sería una Ración de frutas y frutos secos ?





¿Qué sería una Ración de Legumbres o alternativas a las legumbres?

Grupo 5:
Legumbres o alternativas a las legumbres
(2-3 raciones/día):

Garbanzos, lentejas, soja, tofu, tempeh, judías, guisantes, pistachos, almendras, nueces, avellanas, cacahuetes, etc.





Grupo 6:

Ácidos grasos o esenciales (1-2 raciones/día):

Aceite de oliva, aceite de lino (rico en Omega-3), nueces, productos enriquecidos con B12 como cereales de desayuno, [suplementos de vitamina B12](#), bebidas vegetales, hamburguesas vegetales, etc.

¿Qué sería una Ración de Ácidos Grasos o esenciales?





Hacienda La Concepción
Centro de Sanación desde 1989
CLÍNICA - HOTEL & SPA
Aguirre - Venezuela

Que tu alimento sea tu medicina...

y tu medicina sea tu alimento



Proteínas

$$\begin{array}{c} \text{H} & & \text{H} & & \text{O} \\ & \backslash & | & / & \\ & \text{N} & - \text{C} & - \text{C} & \\ & / & | & \backslash & \\ \text{H} & & \text{R} & & \text{OH} \end{array}$$

NUTRICION

Nancy García





Que tu alimento sea tu medicina...

...y tu medicina sea tu alimento



FRASES SOBRE EL VEGANISMO

