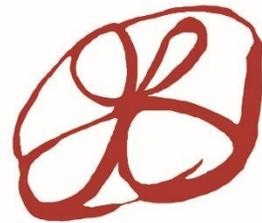


Dr. ^{Efrain} Hoffmann
-DIPLOMADO-

Cocina Sanadora Gourmet

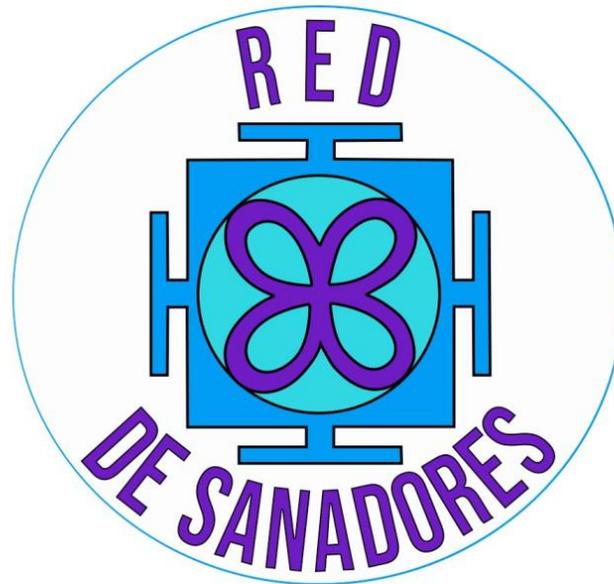


Hacienda La Concepción

HOTEL & SPA



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

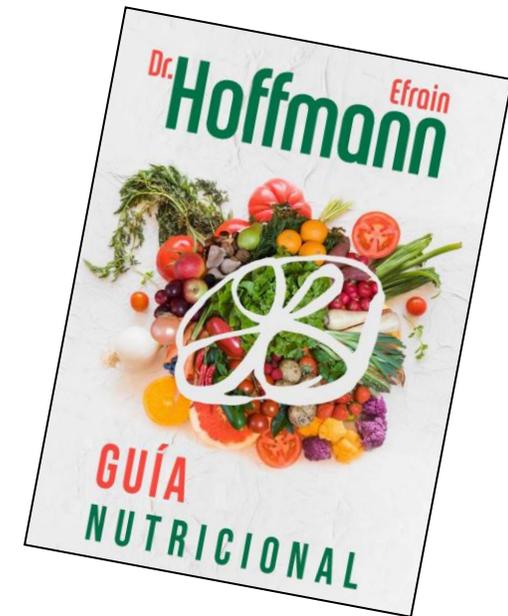
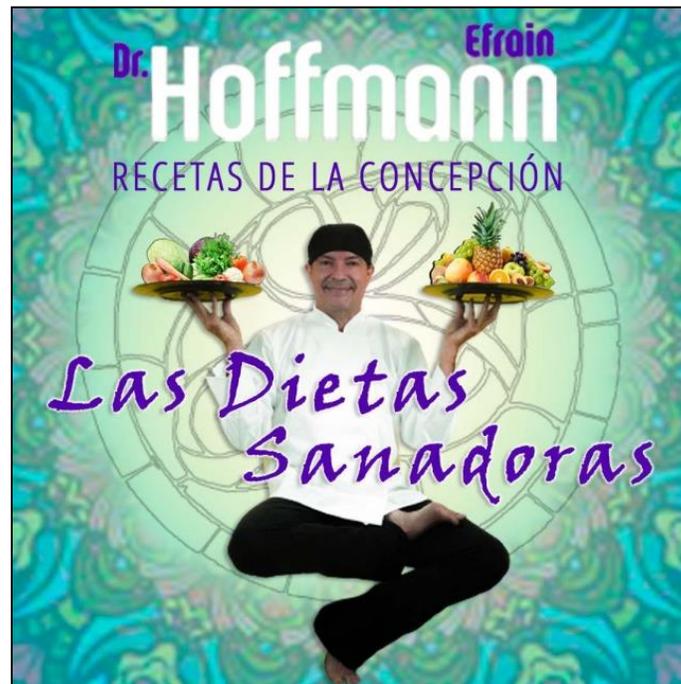
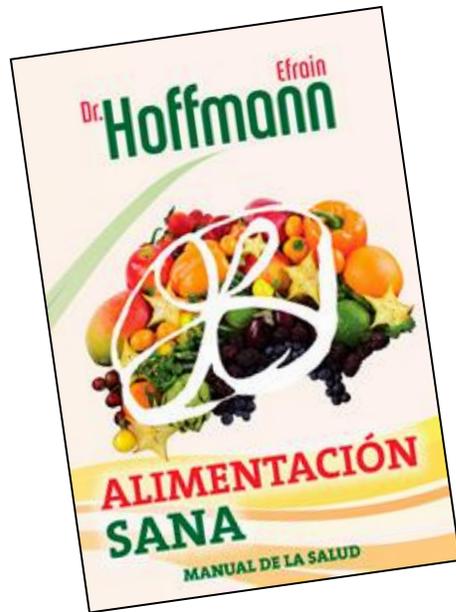




Las Dietas Sanadoras

COCINA SANADORA -Gourmet

Sistema de Sanación Holística Hoffmann-SSH



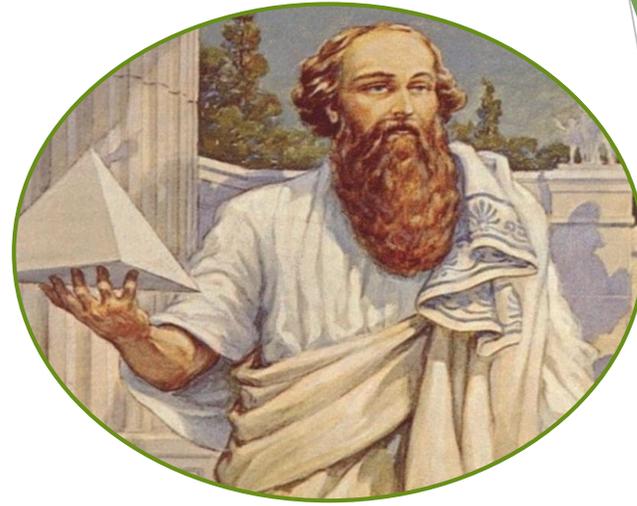


¿QUÉ ES EL VEGETARIANISMO? OVOLACTOVEGETARIANO

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

PRECURSORES DEL VEGETARIANISMO



- ▶ PITAGORAS
- ▶ MIGUEL DE CERVANTES
- ▶ VOLTAIRE
- ▶ ROUSSEAU
- ▶ NIETZSCHE

MOTIVACIONES:



- ▶ ÉTICA
- ▶ RELIGIOSAS (HINDUES O BUDISTAS)
- ▶ MÉDICA
- ▶ ECOLÓGICAS



VARIANTES

- ▶ OVOLACTOVEGETARIANO (HUEVOS Y LECHE)
- ▶ LACTOVEGETARIANO (CONSUMEN LECHE)
- ▶ OVOVEGETARIANO (HUEVOS)
- ▶ FRUGIVRISMO (FRUTAS)
- ▶ APIVEGETARISMO (MIEL)
- ▶ VEGANISMO (NINGUN PRODUCTO DERIVADO DE LOS ANIMALES)



ALIMENTOS QUE NO CONSUMEN LOS VEGETARIANOS

- **Carne:** res, ternera y cerdo
- **Aves:** pollo y pavo
- **Pescados y mariscos:** esta restricción no aplica para pescetarianos
- **Ingredientes a base de carne:** gelatina, manteca de cerdo, carmín, cola de pescado, ácido oleico y sebo



ALIMENTOS QUE NO CONSUMEN LOS VEGETARIANOS

- **Huevos:** esta restricción se aplica a veganos y lacto-vegetarianos
- **Productos lácteos:** esta restricción de leche, yogur y queso se aplica a veganos y ovo-vegetarianos
- **Otros productos animales:** los veganos pueden elegir evitar la miel, la cera de abejas y el polen



BENEFICIOS DEL VEGETARIANISMO

- ▶ **La prevención del cáncer**
- ▶ **Prevencion de las enfermedades del corazón**
- ▶ **El control de la hipertensión**
- ▶ **La prevención de la diabetes**



BENEFICIOS DEL VEGETARIANISMO

- ▶ **Prevención de los cálculos renales y biliares**
- ▶ **Prevención de la osteoporosis**
- ▶ **Mejoramiento del asma bronquial**



DESVENTAJAS DE SER VEGETARIANO

- Déficit de vitamina B12 imprescindible para el desarrollo neuronal.
- Carencia de vitamina D muy importante para la absorción del calcio.
- Escasa ingesta de proteínas animales muy necesarias para los músculos.
- El alto contenido en fibra de la dieta vegetariana impide la absorción de otros minerales importantes para la salud en general.



DESVENTAJAS DE SER VEGETARIANO

- **Salud ósea debilitada por falta de proteína animal.**
- **Aumento de peso en personas que no saben controlar su ingesta de pan, pasta, arroz, queso o galletas.**
- **Incomodidad a la hora de quedar con otras personas para comidas familiares o con amigos.**



ALIMENTOS SALUDABLES PARA VEGETARIANOS

- **Frutas:** manzanas, plátanos, bayas, naranjas, melones, peras, melocotones
- **Vegetales:** verduras de hoja verde, espárragos, brócoli, tomates, zanahorias
- **Granos:** quinoa, cebada, trigo, arroz, avena
- **Legumbres:** lentejas, frijoles, guisantes, garbanzos



ALIMENTOS SALUDABLES PARA VEGETARIANOS

- **Nueces:** almendras, nueces, marañón, castañas
- **Semillas:** semillas de lino, chía y cáñamo
- **Grasas saludables:** aceite de coco, aceite de oliva, aguacates
- **Proteínas:** tempeh, tofu, seitán, natto, levadura nutricional, espirulina, huevos, productos lácteos



ALIMENTOS SALUDABLES PARA VEGETARIANOS

- **Nueces:** almendras, nueces, marañón, castañas
- **Semillas:** semillas de lino, chía y cáñamo
- **Grasas saludables:** aceite de coco, aceite de oliva, aguacates
- **Proteínas:** tempeh, tofu, seitán, natto, levadura nutricional, espirulina, huevos, productos lácteos





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



VEGETARIANISMO Ovolactovegetariano



Qué es Ovolactovegetariano?

- El ovolactovegetarianismo es una dieta, se diferencia del vegetarianismo estricto por incluir en la dieta, aparte de lo propio de una vegetariana, huevos y productos lácteos (es decir leche y sus derivados, como el queso, la mantequilla entre otros). La mayoría de la gente que dice ser vegetariana se refiere a ser ovoláctovegetariano, ya que para muchas personas el vegetarianismo estricto es demasiado complicado, dado que la mayoría de los productos consumidos diariamente por los humanos incluyen leche o huevo.

- ❑ La dieta ovolactovegetariana, es la versión menos estricta dentro de vegetarianismo, puesto que admite el consumo de lácteos y huevos, además de los cereales, legumbres, frutas y verduras, semillas, frutos secos y aceites.
- ❑ Al incluir una variedad más amplia de alimentos, se cubre la ingesta de proteínas de alto valor biológico, vitaminas B2, B12 y D, y minerales como el calcio, el zinc y el fósforo.
- ▶ Proteínas de alto valor biológico:
 - Huevos y Lácteos así cubrimos la necesidad de calcio, fósforo y vitamina D para desarrollar la masa ósea.
 - ▶ Vegetales de color Verde Oscuro y Frutos secos son fuentes de calcio.
 - respecto a la versión refinada.

➤ Verduras y frutas:

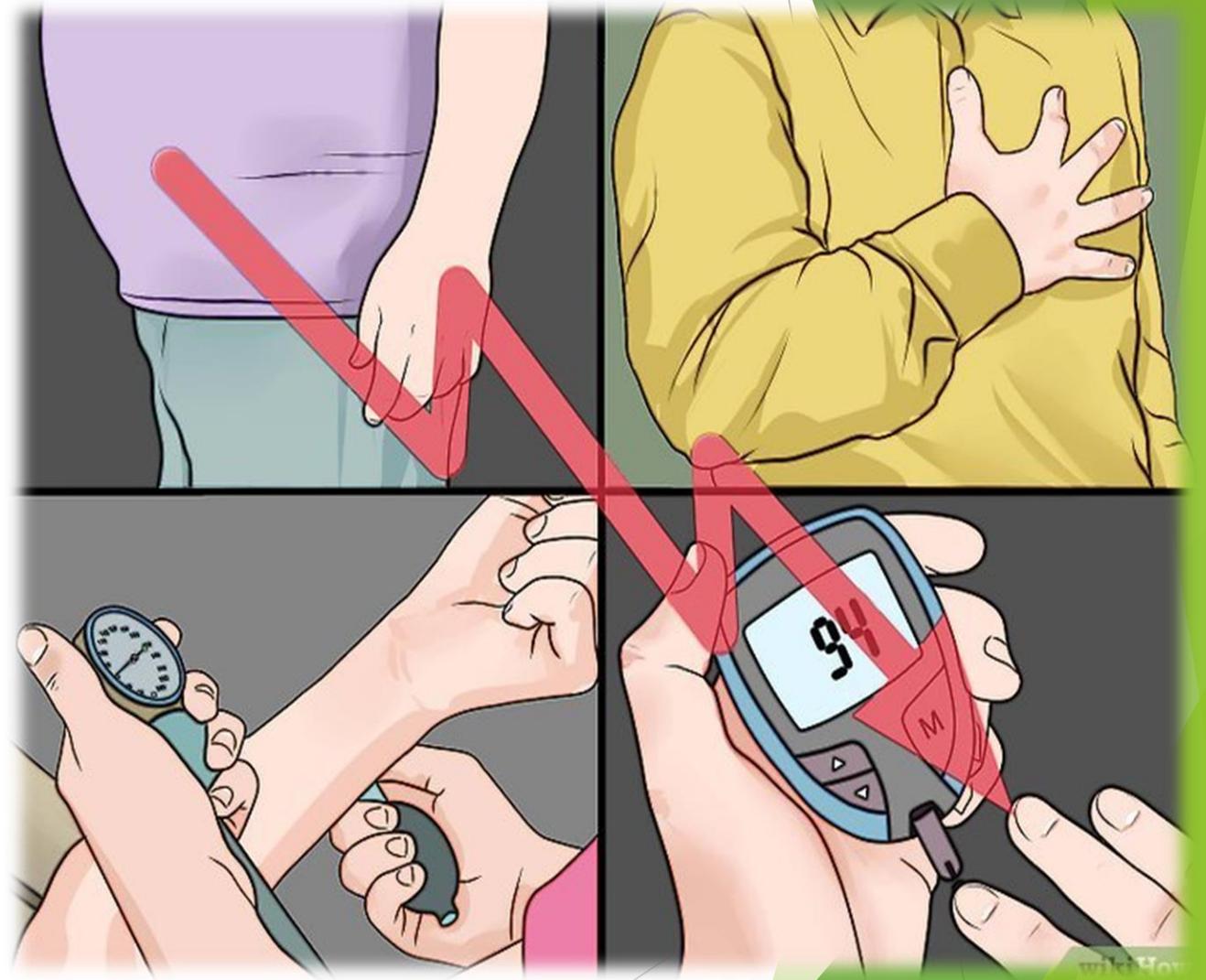
Son los alimentos base de las dietas vegetarianas, ricos en carotenos, vitamina C, potasio, magnesio y fibra. Lo adecuado es consumir como mínimo una ración de verduras crudas al día (ensaladas), y tres piezas de fruta diarias, incluyendo al menos una rica en vitamina C (kiwi, naranjas, mandarinas, etc.)

▶ Cereales integrales:

➤ legumbres y germinados:

Imprescindibles, deben estar presentes en todas las comidas de la jornada: arroz, pastas, lentejas, garbanzos, pan, brotes, etc. Consumirlos en su versión integral resulta más saludable, ya que conserva una mayor cantidad de vitaminas, minerales y fibra con respecto a la versión refinada.

Comprende los beneficios. La dieta ovolactovegetariana está asociada con menores índices de obesidad, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, colesterol alto, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer



Conoce los desafíos.
Cambiar a una dieta ovolacto-vegetariana puede ser un gran cambio en las elecciones alimenticias que tienes que tomar en tu salud en general.



Come las porciones adecuadas de la cantidad correcta de alimentos. Es posible consumir toda la gama de nutrientes necesarios mientras sigues una dieta ovolactovegetariana, pero como con cualquier plan alimenticio, tendrás que equilibrar tus alimentos.



- La mejor manera de hacerlo es comiendo diversas frutas y verduras, legumbres (frijoles y lentejas), quesos, yogures, granos (trigo, arroz, avena, etc.) y demás alimentos. Esto te ayudará a tener la seguridad de obtener los nutrientes correctos y evitar toda deficiencia vitamínica o mineral.
- La cantidad precisa de alimentos que necesitarás comer dependerá del nivel de calorías necesarias para tu edad, nivel de actividad, etc.

Asegúrate de consumir vitamina D.

Los ovolactovegetarianos pueden obtener el calcio que necesitan para sus huesos y dientes no solo de los lácteos, sino también de ciertas leches de soya, cereales para el desayuno, verduras de hoja verde y otros alimentos. Los lácteos y las yemas fortificadas también brindan la vitamina D necesaria



Consume el hierro suficiente. En vez de obtener hierro de las carnes, los ovolactovegetarianos tienen una gran gama de opciones deliciosas, entre las cuales encontramos: cereales para el desayuno fortificados con hierro, espinaca, frijoles, pan de trigo integral.



No Podemos olvidar el zinc. Los ovolactovegetarianos obtienen zinc de los cereales para el desayuno fortificados, muchos frijoles, semillas de calabaza, garbanzos, germen de trigo y productos lácteos, entre otros.

Busca alimentos ricos en omega 3. Los ácidos grasos omega 3 son importantes para la salud del corazón y del cerebro. Los ovolactovegetarianos pueden obtenerlo consumiendo nueces, semillas, granos de soya y ciertos alimentos fortificados.^[19] ½ taza de semillas de lino o de chía, o una cucharada de aceite de lino son una excelente ración de omega 3



