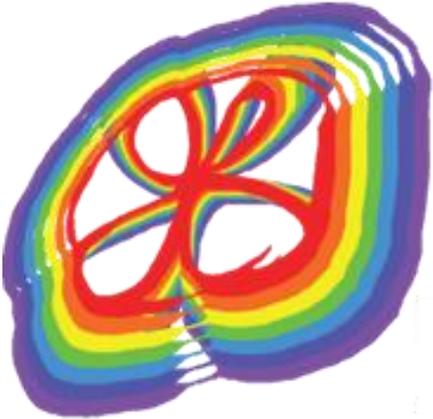




sistema
Hoffmann
sanación holística



academia
Hoffmann
de formación holística

Dr. ^{Efrain} Hoffmann

-DIPLOMADO-

Cocina Sanadora Gourmet



Hacienda La Concepción

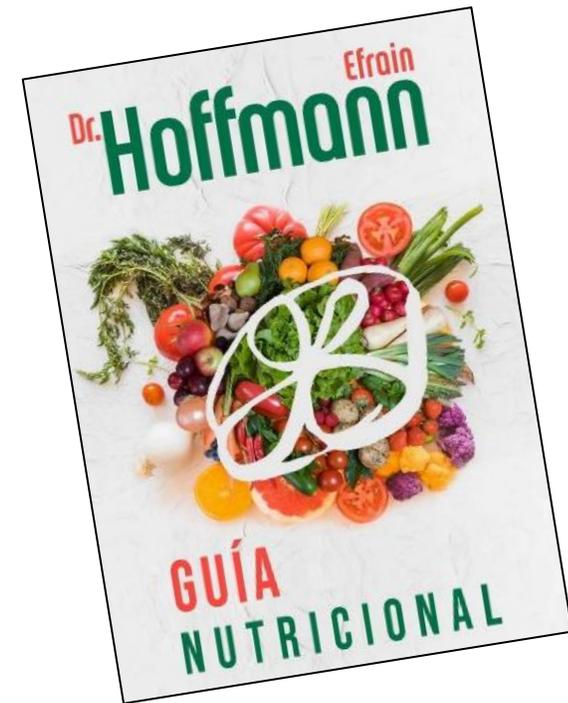
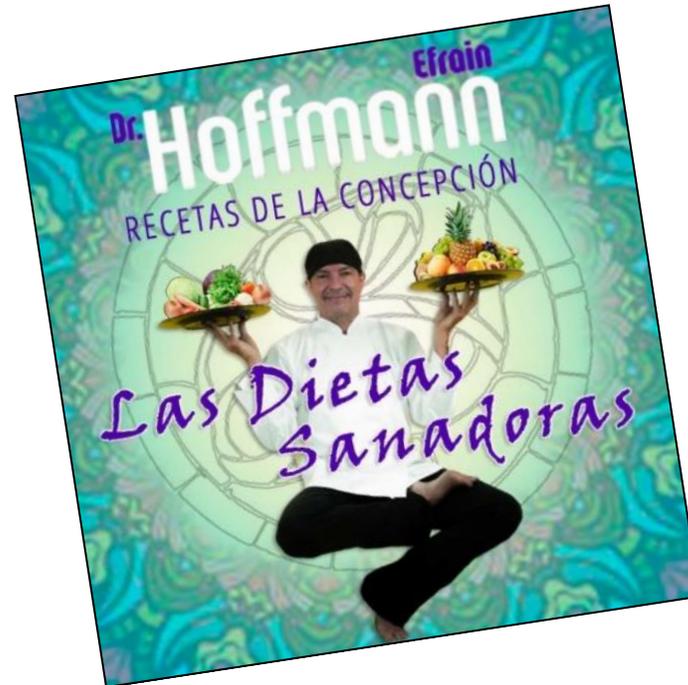
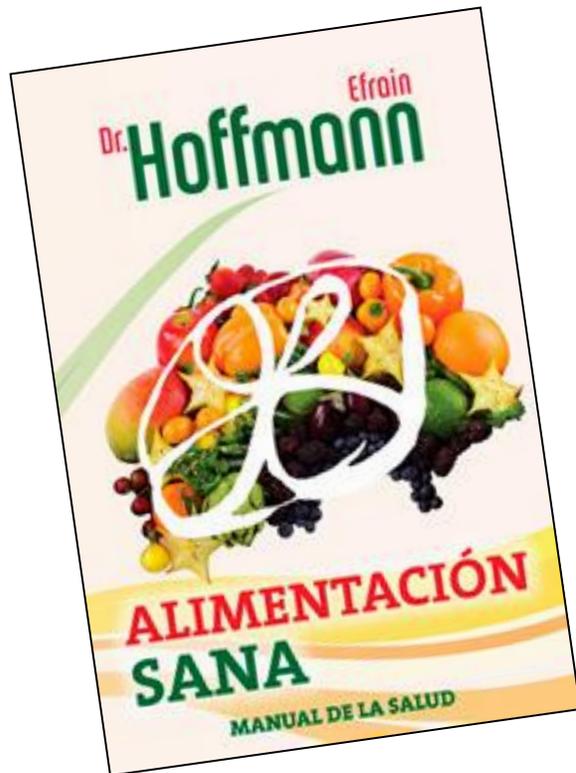
HOTEL & SPA

Las Dietas Sanadoras

COCINA SANADORA

Sistema de Sanación -Gourmet-
Holística Hoffmann

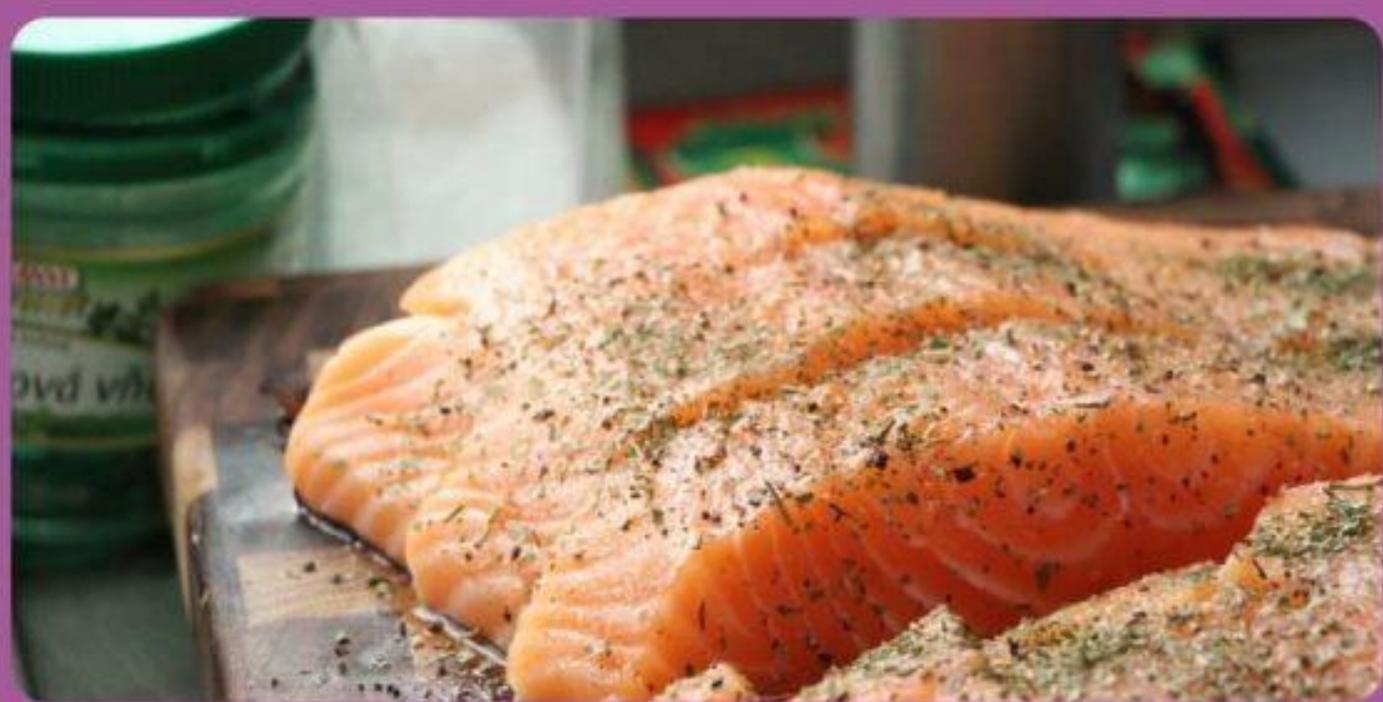
-SSH-



Sebastián Iskander López Góngora



DIETA CETOGÉNICA (KETO) y DIETA ATKINS



Dieta Atkins

- La dieta Atkins es una baja en carbohidratos, creada en la década de los 60 por el doctor Robert C. Atkins, médico y cardiólogo. El doctor Atkins descubrió que cuando sus pacientes evitaban alimentos ricos en carbohidratos (carbos) como pan, patatas, pasta y fruta, perdían peso fácilmente, sin pasar hambre y sin restringir las calorías intencionalmente.
- En 1972, el doctor Atkins publicó su primer libro, *La revolución de la dieta del doctor Atkins*, seguido por *La nueva revolución de la dieta del doctor Atkins*, en 1992, y una versión actualizada con el mismo nombre en 2002.
- La dieta Atkins es esencialmente una dieta keto al principio. Después, con el tiempo, se trata de volver a añadir carbohidratos específicos a la dieta hasta encontrar el nivel personal de carbohidratos que te permita mantener un peso saludable.

- La dieta Atkins tiene cuatro fases:
- **Fase 1 (Iniciación):** Se permite una lista específica de alimentos, sobre todo ricos en proteínas, como mariscos, carne, queso y huevos, y permanecer por debajo de los 20 gramos de “carbohidratos netos” (carbohidratos totales menos fibra) por día. Esta es la fase keto estricta. Comer de esta manera conduce a la cetosis, en la que el cuerpo usa la grasa como principal combustible. Estar en cetosis nos hace sentir menos hambrientos, así que comemos menos y perdemos más peso.”
- Continúa en la fase 1 durante un mínimo de dos semanas.
- **Fase 2 (Pérdida de peso continua):** Añade gradualmente más alimentos a tu dieta, 5 gramos de carbohidratos netos cada vez. Continúa con la fase 2 hasta que estés a pocos kilos de tu peso objetivo.
- **Fase 3 (Pre mantenimiento):** Experimenta añadiendo más carbohidratos y ajusta tu consumo de carbohidratos en función de tu progreso. Continúa en la fase 3 hasta que alcances tu meta de pérdida de peso.
- **Fase 4 (Mantenimiento):** Come dentro del rango de carbohidratos que te permite mantenerte en tu peso. Sigue en la fase 4 durante el resto de tu vida.

¿QUE ES LA DIETA CETOGÉNICA ?

La dieta cetogénica es una dieta baja en carbohidratos en la que el cuerpo produce pequeños módulos de combustible en el hígado llamados cetonas, que se utilizan como energía. Las cetonas son un combustible alternativo para el cuerpo, que se utiliza cuando hay escasez de azúcar (glucosa) en la sangre.

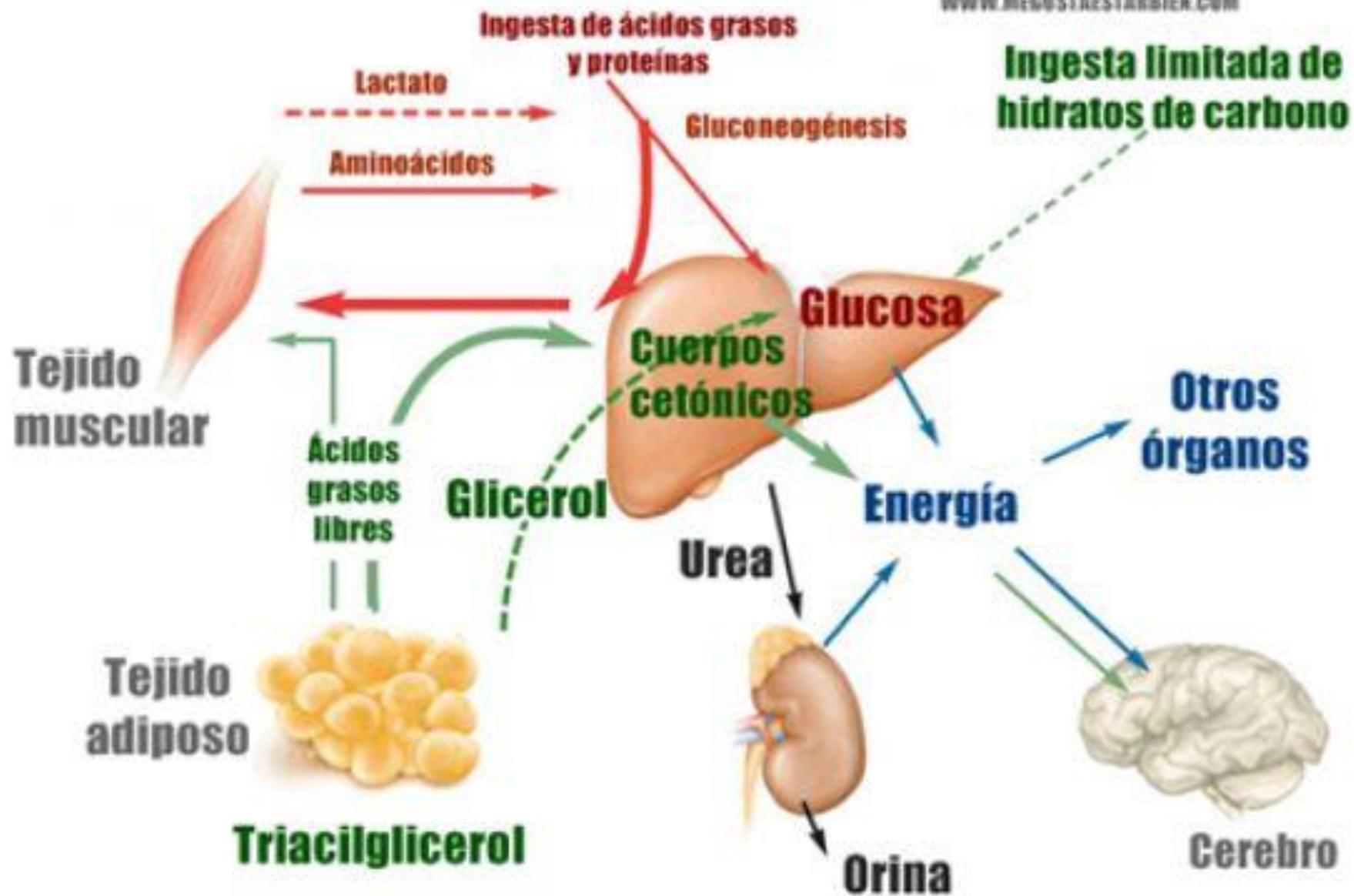


¿CÓMO FUNCIONA LA DIETA CETOGÉNICA?

Al comer muy pocos carbohidratos, cantidades moderadas de proteínas y altos niveles de grasas naturales, se producen cetonas en el hígado a partir de la grasa y se utilizan en todo el cuerpo como combustible. El cuerpo entero cambia su suministro de combustible para funcionar casi completamente con grasa. Los niveles de insulina se vuelven muy bajos, lo que permite que la quema de grasa aumente drásticamente. El cuerpo se encuentra en un estado de cetosis cuando produce cetonas.

-ASÍ FUNCIONA TU CUERPO EN CETOSIS-

WWW.MEGUSTAESTARBIEN.COM



Para compensar esta reducción de hidratos se debe aumentar el consumo de alimentos ricos en grasas como el aguacate, coco, semillas, aceite de oliva, nueces y almendras.



Además de esto, la cantidad de proteína también debe aumentarse hasta constituir un 20% de la alimentación, siendo necesario comer carne, pollo o pescado en el almuerzo y en la cena, e incluir huevo y quesos en las meriendas



GRASAS NATURALES



HUEVOS Y LECHE



**¿QUÉ ALIMENTOS SE
PUEDEN CONSUMIR?**

**ALGUNOS VEGETALES Y
FRUTAS**



**CARNE DE VACA, CERDO Y
POLLO**



QUÉ ALIMENTOS DEBEN EVITARSE ?

Los principales alimentos que se deben evitar son aquellos que contienen mucho azúcar y almidón. Se deben evitar también los alimentos ricos en carbohidratos como el pan, la pasta, el arroz y las papas.

Y se debe prescindir de las frutas, aunque algunas como las bayas se pueden consumir con moderación. Todos los alimentos procesados deben ser suprimidos de la dieta.



BENEFICIOS DE LA DIETA CETOGÉNICA

- Pérdida de peso
- Control del apetito
- Energía constante y rendimiento mental
- Controlar el azúcar en sangre y revertir la diabetes tipo 2. Los niveles de azúcar en sangre se controlan, disminuyen y reducen el impacto negativo de los altos niveles de insulina.
- Mejora de los marcadores de salud, mejora de los niveles de colesterol, azúcar en sangre e insulina y la presión arterial



- Aumento de la resistencia física. hay un acceso constante a toda la energía de los depósitos de grasa. Algunos atletas siguen la dieta cetogénica para aumentar su rendimiento.
- Controlar la epilepsia. La dieta se concibió originalmente como terapia médica para niños con epilepsia desde la década de 1920.
- Reducir el riesgo de cáncer. Reducir los carbohidratos disminuye los niveles de glucosa, que es el combustible que alimenta a las células cancerosas.



FRUTAS EN LA DIETA CETOGÉNICA

¿Y la fruta? Como puedes ver, todas las frutas contienen bastantes carbohidratos (la mayoría en forma de azúcar). ¡Por eso la fruta es dulce! Las frutas son los caramelos de la naturaleza.

Para facilitar la comparación, todas las cifras de la imagen son gramos de carbohidratos digeribles por cada 100 gramos (3½ onzas) de fruta.

Una manzana de tamaño mediano (150 gramos) puede contener unos 18 gramos de carbohidratos.



Menos carbohidratos ←

→ Más carbohidratos

Frambuesas 5



Fresas 6



Arándanos 12



Moras 5

Menos carbohidratos



Más carbohidratos



Esto significa que al seguir una dieta cetogénica baja en azúcar y carbohidratos (menos de 20 gramos al día) probablemente es mejor comer algunas bayas. Todos los nutrientes que tienen las frutas los puedes obtener de las verduras, y sin nada de azúcar.

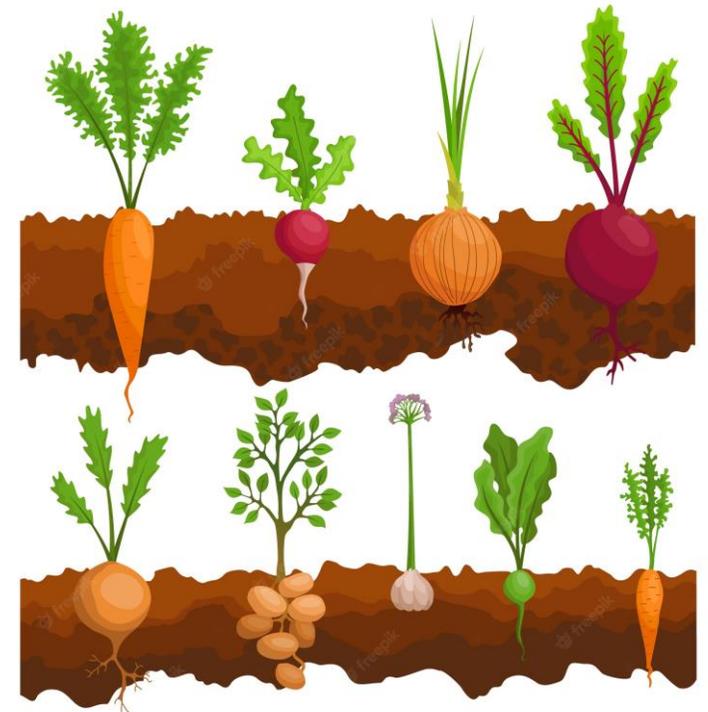
10 MEJORES FRUTAS BAJAS EN CARBOHIDRATOS



- Frambuesas: media taza (60 gramos) contiene 3 gramos de carbohidratos.
- Moras: media taza (70 gramos) contiene 4 gramos de carbohidratos.
- Fresas o frutillas: media taza (100 gramos) contiene 6 gramos de carbohidratos.
- Ciruelas: una pieza de tamaño mediano (65 gramos) contiene 7 gramos de carbohidratos.
- Clementinas: una pieza de tamaño mediano (75 gramos) contiene 8 gramos de carbohidratos.
- Kiwis: una pieza de tamaño mediano (70 gramos) contiene 8 gramos de carbohidratos.
- Cerezas: media taza (75 gramos, o aproximadamente 12 cerezas) contiene 8 gramos de carbohidratos.
- Arándanos: media taza (75 gramos) contiene 9 gramos de carbohidratos.
- Melón cantalupo: una taza (160 gramos) contiene 11 gramos de carbohidratos.
- Durazno o melocotón: Una pieza de tamaño mediano (150 gramos) contiene 13 gramos de carbohidratos.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL DE LAS VERDURAS

- ¿Qué verduras se pueden comer en la dieta keto? Hay una norma muy sencilla para saberlo:
- Las verduras que crecen en la superficie son generalmente más bajas en carbohidratos y suelen ser las mejores opciones en la dieta keto.
 - Las verduras que crecen bajo tierra -los tubérculos- contienen más carbohidratos y no son una buena opción, especialmente las papas y batatas.



Menos carbohidratos

Más carbohidratos



Espinaca **1**

Lechuga **2**

Aguacate **2**

Espárragos **2**

Aceitunas **3**

Pepino **3**

Tomate **3**

Berenjena **3**

Calabacín **3**

Col repollo **3**

Col rizada **3**
(Kale)

Coliflor **4**

Brócoli **4**

Pimiento, verde **3**
rojo **4**
amarillo **5**

Ejotes (judías) **4**

Coles de Bruselas **5**

Chayote **5**



Si sigues una dieta cetogénica, en donde menos del 5% de las calorías proviene de los carbohidratos, es importante saber cuáles son las verduras que tienen una menor cantidad de carbohidratos, particularmente cuando el objetivo es comer menos de 20 gramos de carbohidratos al día.

- En general, las verduras aptas para la dieta keto tienen hojas, como todos los tipos de lechuga, espinaca y demás hojas verdes.



- Las verduras verdes tienden a tener menos carbohidratos que las verduras de otros colores. Por ejemplo, el repollo blanco tiene menos carbohidratos que el repollo morado (col lombarda). Los pimientos verdes también tienen un poco menos de carbohidratos que los pimientos rojos o amarillos.



Legumbres, maíz y quinoa



las legumbres como las arvejas, las lentejas, los guisantes, porotos, frijoles o alubias son todas bastante altas en carbohidratos. Sucede lo mismo con el maíz y la quinoa, que son cereales. Así que todas estas no son buenas opciones para una dieta keto.

	DESAYUNOS	COMIDA	CENA
LUN	Yogur natural con avellanas	Ensalada de pollo y aguacate con aceite de oliva	Tortilla de queso
MAR	Madalenas de huevo con té verde	Calabacín relleno de carne picada	Tartar de salmón con aguacate
MI	Café sin azúcar con tostada de pan de paleo y queso fresco	Ensalada de endivias con nueces y queso azul	Pollo asado con verduras salteadas
JUE	Huevos revueltos con pan de nube y jamón	Salmón al horno con mantequilla de ajo	Ensalada de tomate con pipas de calabaza
VIE	Yogur griego con nueces	Ternera salteada con champiñones	Salteado de tofu con verduras
SÁB	Huevos fritos con bacon y tomate	Patatas asadas con mantequilla a las finas hierbas	Lubina al horno
DOM	Batido cetogénico de leche de coco sin azúcar	Hamburguesa de solomillo de atún	Carpaccio de ternera con aceite de oliva y queso parmesano

A top-down view of a wooden cutting board surrounded by various fresh ingredients. The board is centered and has a silver fork and a silver knife with a black handle resting on it. Surrounding the board are several pieces of raw meat, including a large cut of beef and a piece of salmon with a sprig of rosemary. There are also several avocados, some sliced, cherry tomatoes on the vine, green beans, almonds, and a wedge of Swiss cheese. Small bowls of red and black peppercorns are also visible. The background is a dark, textured wooden surface.

MUCHAS GRACIAS