

**DIPLOMADO**

**COCINA SANADORA**

**-Gourmet-**

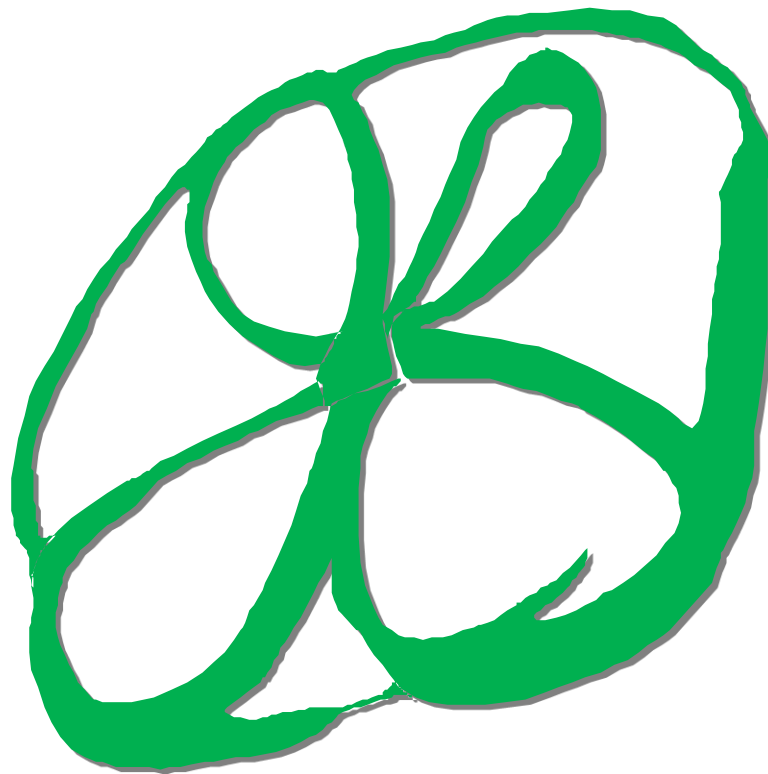
MANUAL DE LA SALUD

# ALIMENTACIÓN SANA



Dr. Efraín Hoffmann

# COCINA SANADORA -Gourmet-



FUNDACIÓN

*Hoffmann*

SALUD INTEGRAL

# 1er. MÓDULO TEÓRICO

Prof. Dr. Efraín Hoffmann

1. INCONVENIENTES DE LA DIETA CONTEMPORÁNEA
2. ALIMENTACIÓN SANA
3. DIETAS Y REGÍMENES
4. **REGÍMEN SANADOR**
5. RECETARIO

# 1er. MÓDULO TEÓRICO

## **REGÍMEN SANADOR (3 horas)**

- Ayuno Total o parcial
- Dietas 1- 2 - 3
- Régimen Reductor
- Alimentación Sana
- Combinación de los alimentos

**DIETA (0)**

**Régimen de Desintoxicación 1ª. Fase**

AYUNO ABSOLUTO O PARCIAL

**DIETA (1)**

**Régimen de Desintoxicación 2ª. Fase**

CRUDA VEGETARIANA (100%) SIN PROTEÍNAS, GRASAS NI CARBOHIDRATOS COMPLEJOS

**DIETA (2)**

**Régimen de Transición (Desintoxicación y Regeneración) 1ª. Fase**

VEGETARIANA (cruda en un 70%) o NATURISTA.

**DIETA (3)**

**Régimen de Transición (Desintoxicación y Regeneración) 2ª. Fase**

VEGETARIANA (cruda en un 70%) o NATURISTA

**DIETA (4)**

**Régimen Nutritivo y Reductor**

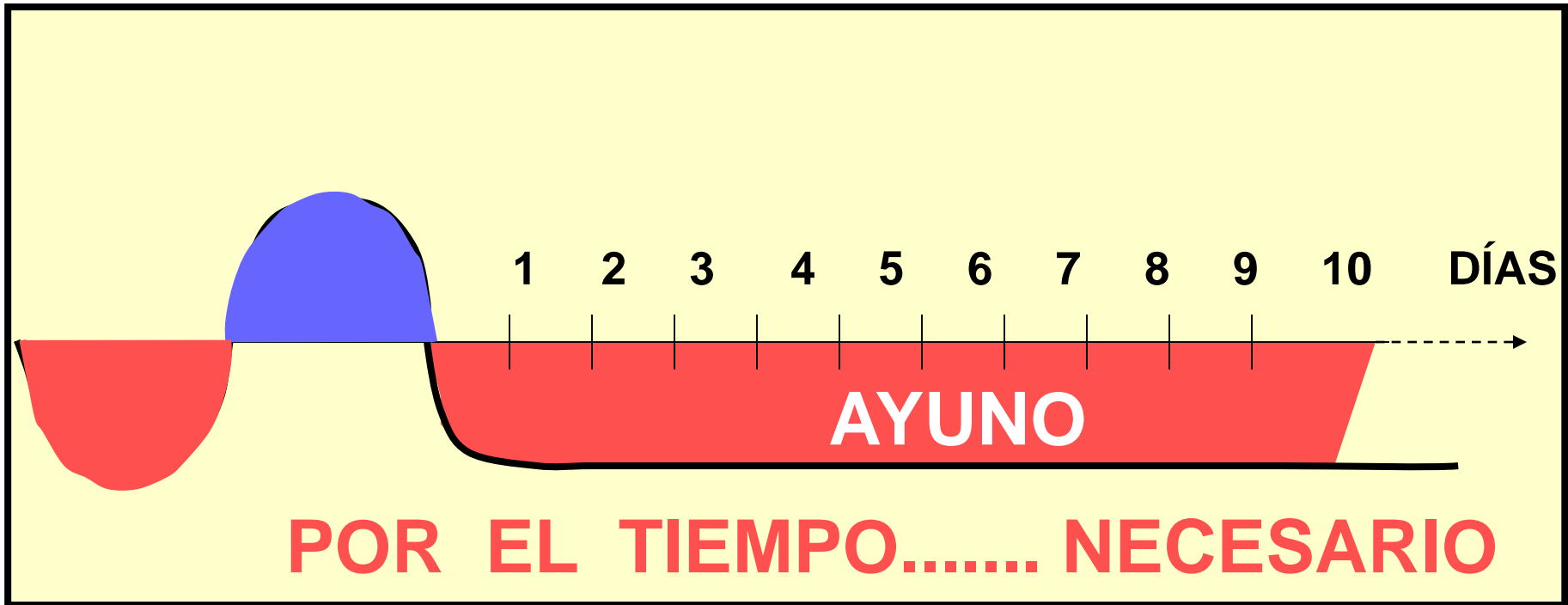
REGIMEN REDUCTOR PROTEICO DE RESTRICCIÓN CALÓRICA (cruda en un 50%) (VEGAN o NATURISTA)

**DIETA (5)**

**Régimen Nutricional Completo**

ALIMENTACIÓN SANA

# FASE DE DESINTOXICACIÓN



Ayuno: abstención total o parcial de alimentos (proteínas, grasas y carbohidratos).

Ayuno Total: Solo consumo de agua.

Ayuno parcial: Consumo de jugos o caldos de vegetales verdes y frutas en algunos casos.

**DESBALANCE**

**NUTRICIÓN**

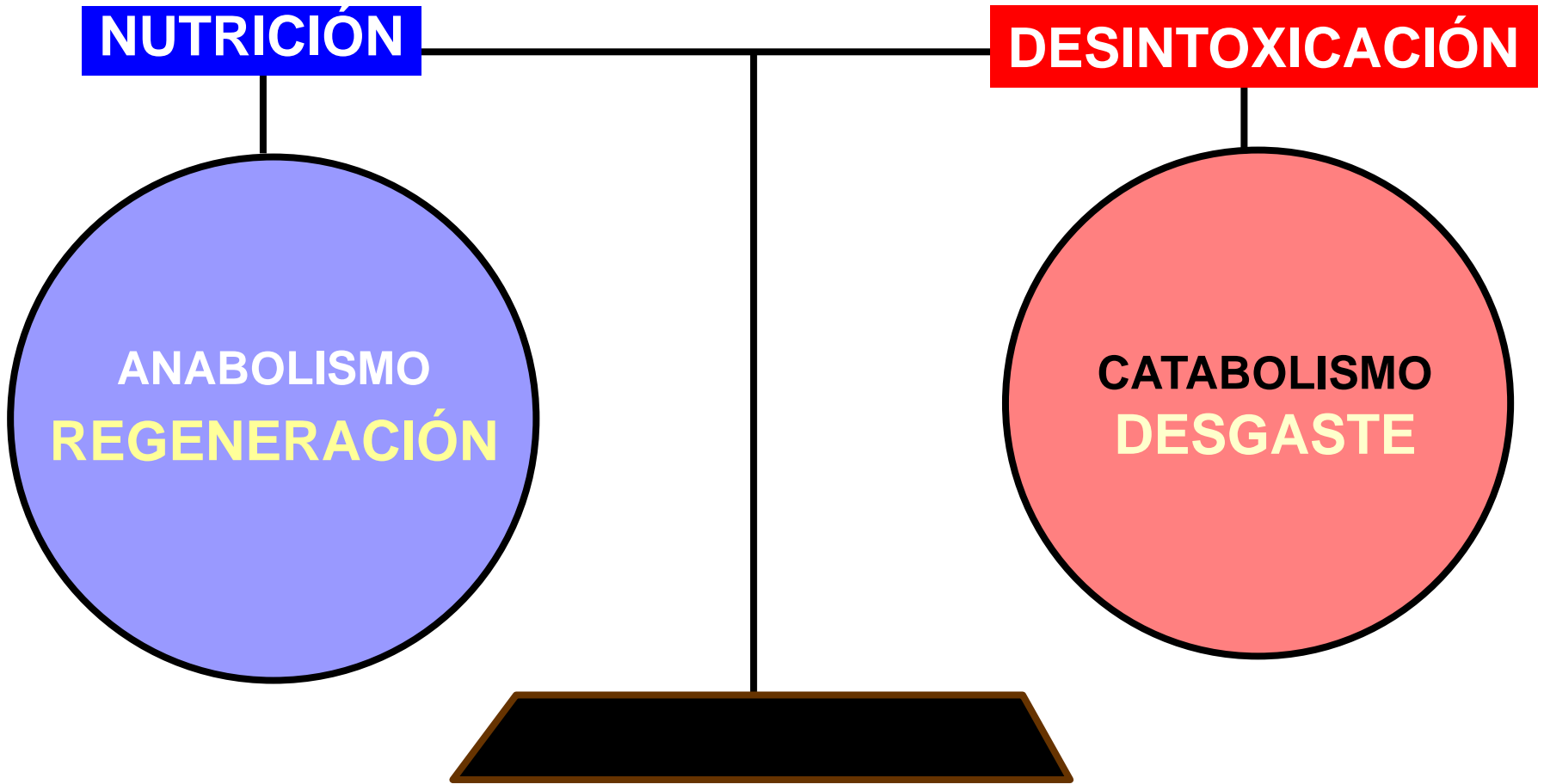
**DESINTOXICACIÓN**

**ANABOLISMO**  
**REGENERACIÓN**

**CATABOLISMO**  
**DESGASTE**

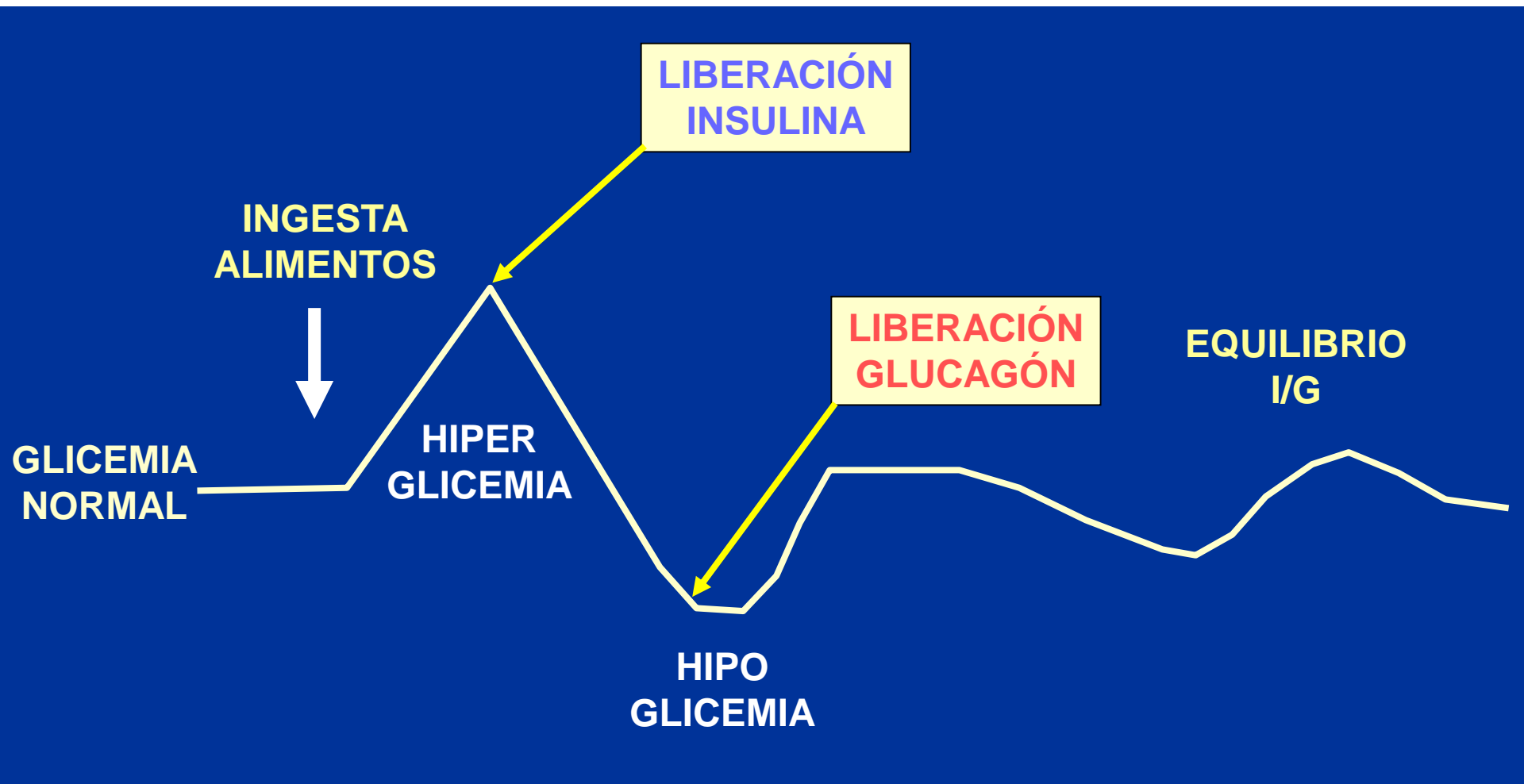
**INGESTA**

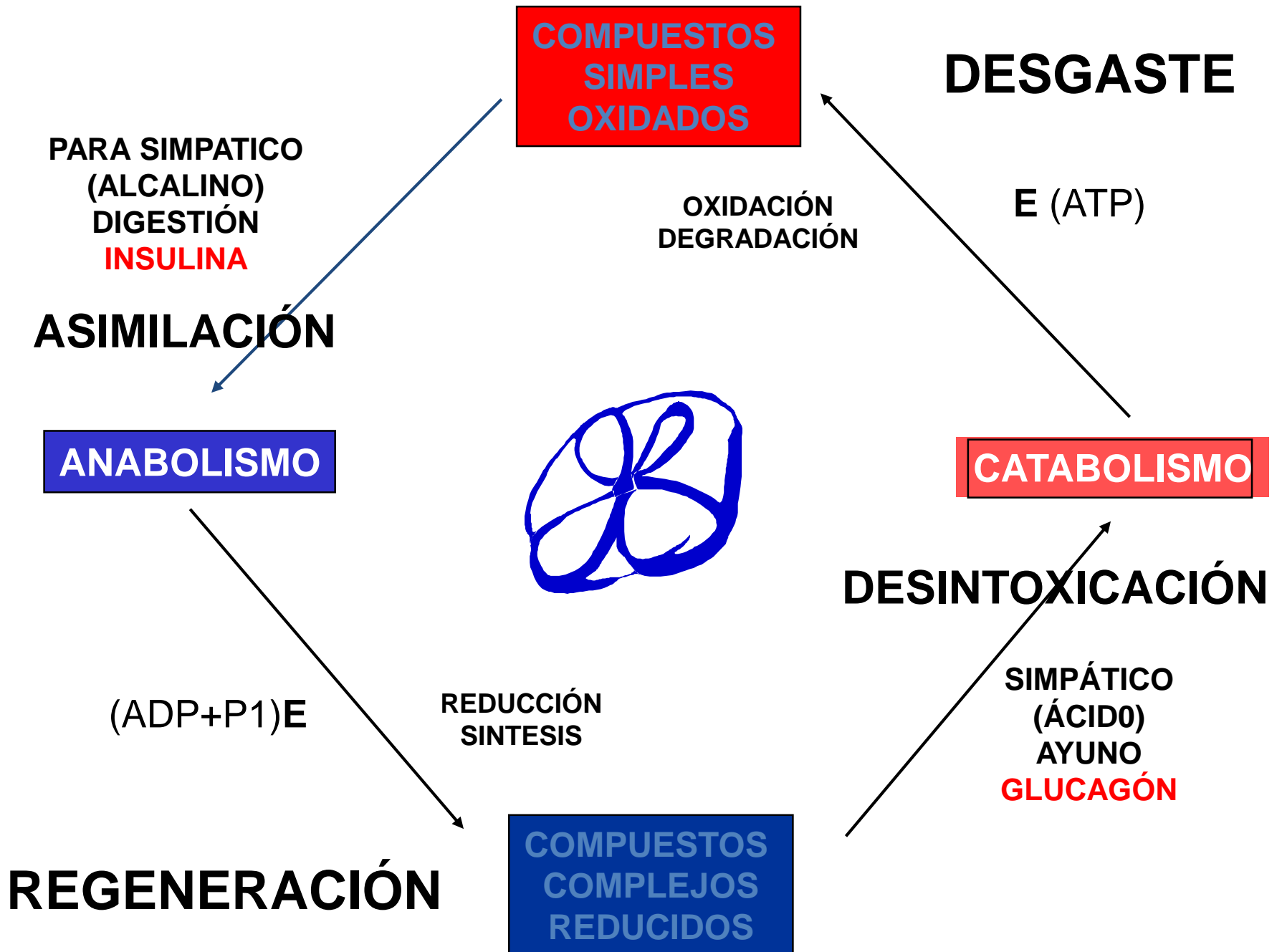
**EXCRESION**



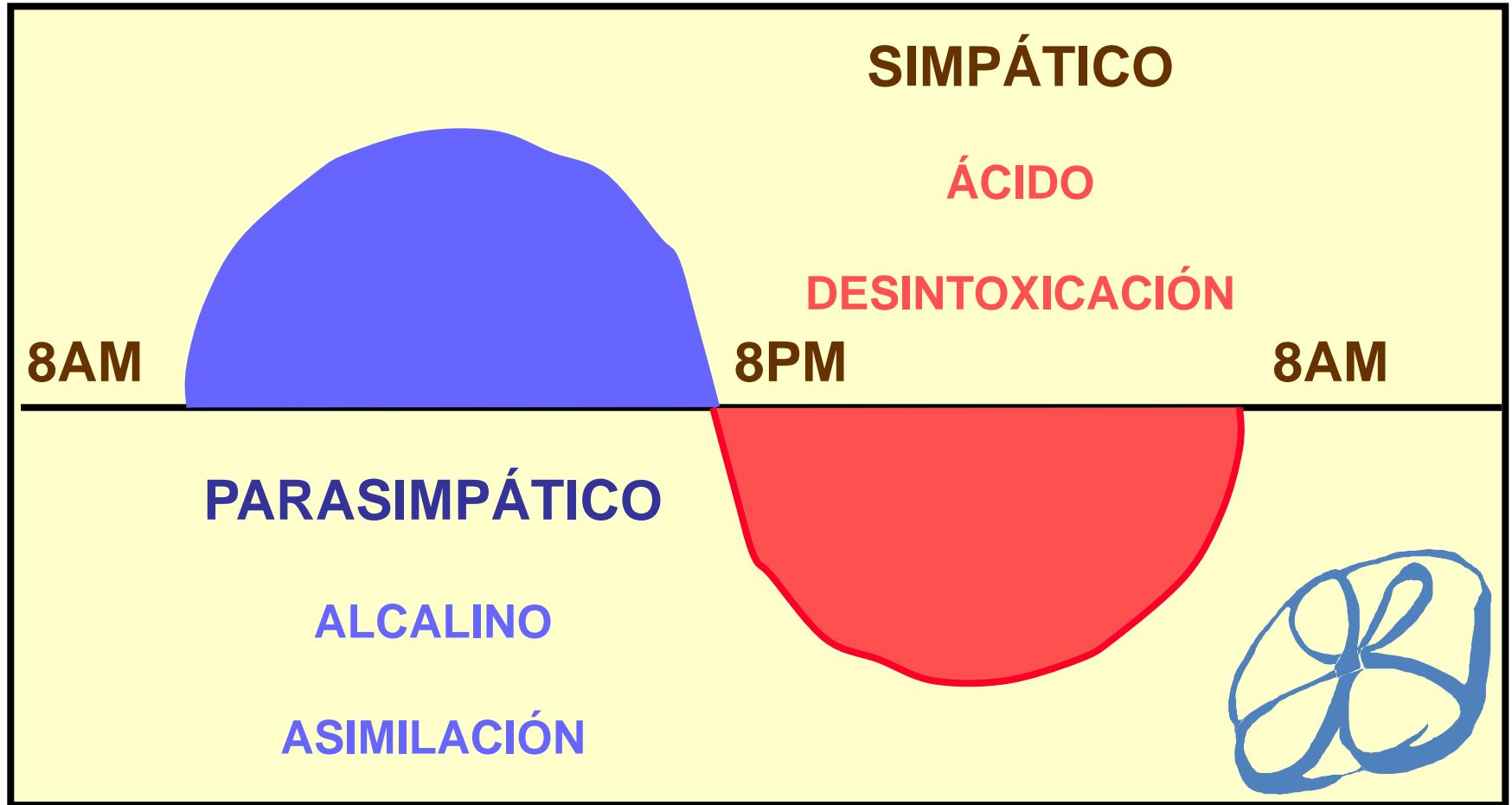


*Para tal fin se consume solamente agua en los ayunos absolutos, o algunos jugos y vegetales en forma de jugos, extractos y zumos de vegetales y frutas; al igual que sopas de vegetales. Se procura que la mayor ingesta se realice con alimentos crudos, frescos, y recién procesados para evitar la oxidación.*

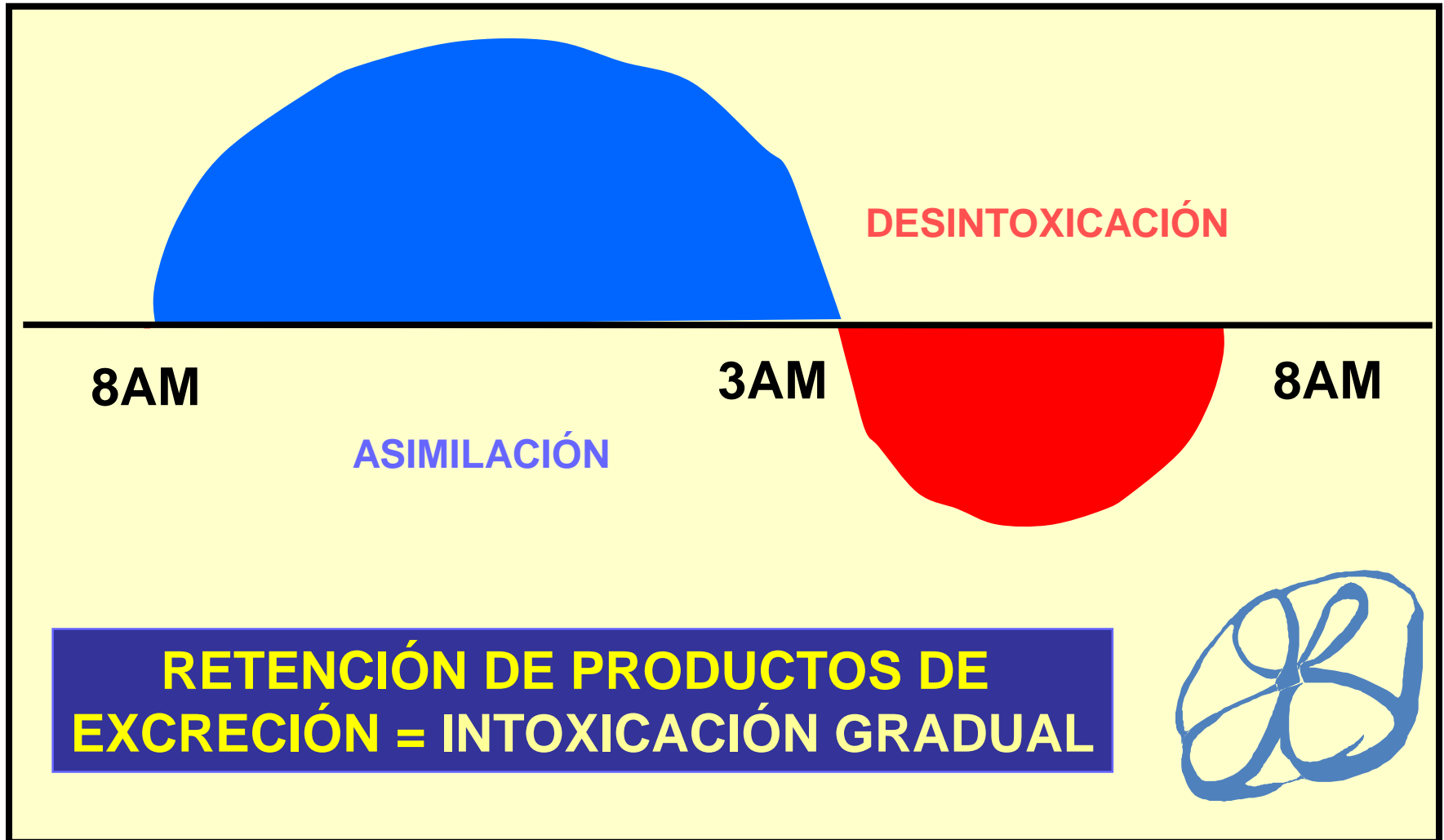




# RITMO DIARIO DE ASIMILACIÓN Y DESINTOXICACIÓN



# RUPTURA DEL RITMO NORMAL

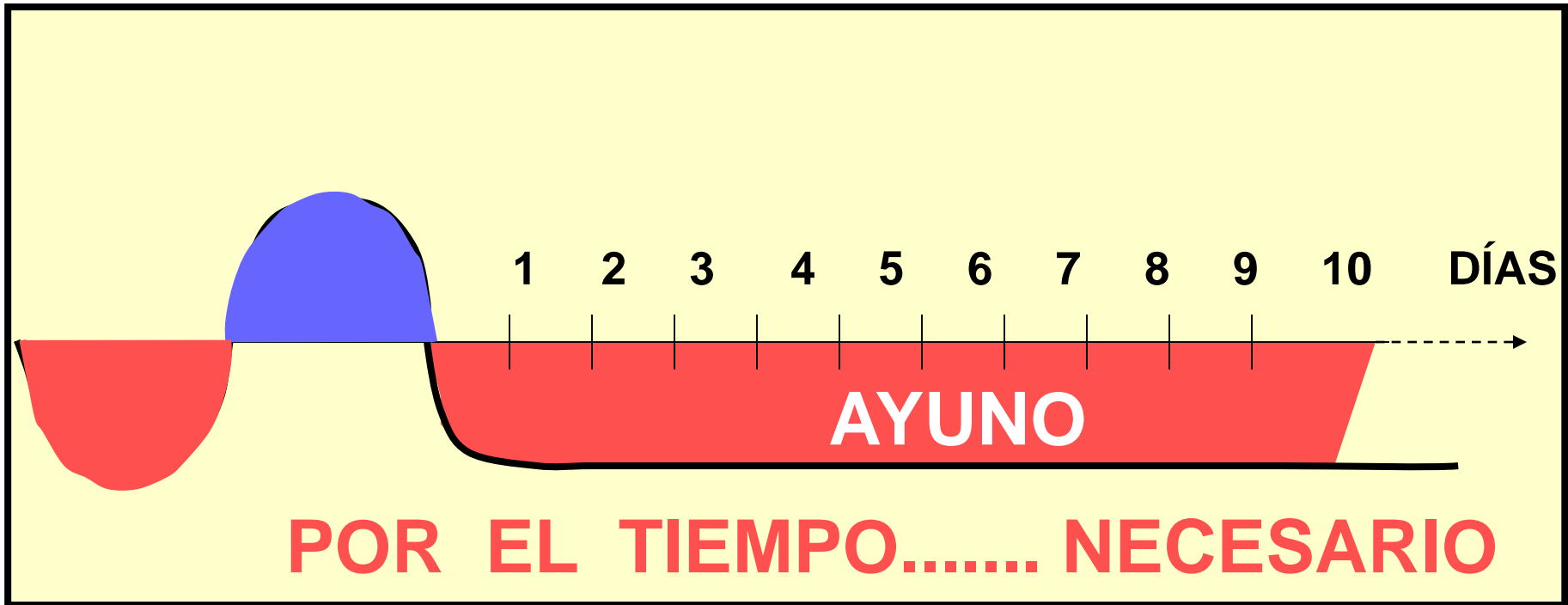


# RETENCIÓN DE TOXINAS

-Interferencia con los mecanismos naturales de desintoxicación-

- Desbalance entre: Asimilación – Desintoxicación
- Estreñimiento

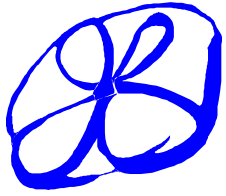
# FASE DE DESINTOXICACIÓN



Ayuno: abstención total o parcial de alimentos (proteínas, grasas y carbohidratos).

Ayuno Total: Solo consumo de agua.

Ayuno parcial: Consumo de jugos o caldos de vegetales verdes y frutas en algunos casos.



## ANTECEDENTES HISTÓRICOS DEL AYUNO COMO TERAPIA

**Hipócrates:** Recomendaba ayunos breves.

**Heraclito de Tarento:** alternaba ayunos con períodos de ingesta y vómitos, al igual que Tesalo de Tralles y Cornelio Celso de Roma.

**Avicena:** ayunos de hasta más de tres semanas.

**Roger Bacon (1214-1294):**medios para retardar la senilidad, ayunos y laxantes, ayuno preventivo.

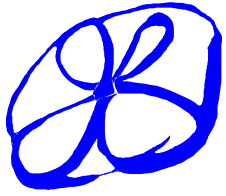
**Averroes, Ferulan, Juan Ferulius (1497-1558)**

**Bernardo de Malta, Sacerdote:** ayunos de hasta treinta días.

**Defensores del ayuno:** Thomas Sydenham (1624-1689), Boerhave (1668-1738), Astruc de Montpellier (1689-1766), Friedrich Hoffmann de Hale (1660-1742), Broussais (1772-1838), Wunderlinch en 1848 manual terapéutico y Valentín en su libro de fisiología.

**Prof. Osvesk (Suecia)1840,** curas de ayuno parcial.





*Dr. Taner(USA) 1880-40 días de ayuno supervisados por el rector de la academia de medicina United States Medical College.*

**Dr.E H Dewey** (USA) Pensilvania. El ayuno que cura.

**Dr. Burfield Hazzard** (USA) Ayuno para la cura de la enfermedad.

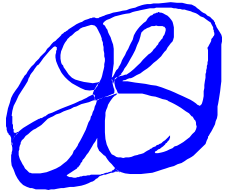
**Dr. Adolf Mayer (Baviera):** Curas de ayuno-curas milagrosas (1901).

**Dr. Steefried Moller (1918):** El ayuno como remedio curativo y rejuvenecedor.

**Dr. Rudolf Just:** Ayunos curativos y alimentación cruda.

**Dr. Guelpa(París):** La cura de Guelpa, libros: Intoxicación orgánica.

El método Guelpa, Como rejuvenecer y renovar nuestro organismo.



**Dr. Gustav Riedlin (Alemania)** Cura de ayunos, Cura milagrosa.

**Dr. Friedfriech Von Segssor (Suiza):** Las curas de ayuno.

El ayuno como método curativo.

**Dr. Nordwal:** El renacimiento del ayuno.

**Otto Buchinger (1882-1970):** La cura por el ayuno.

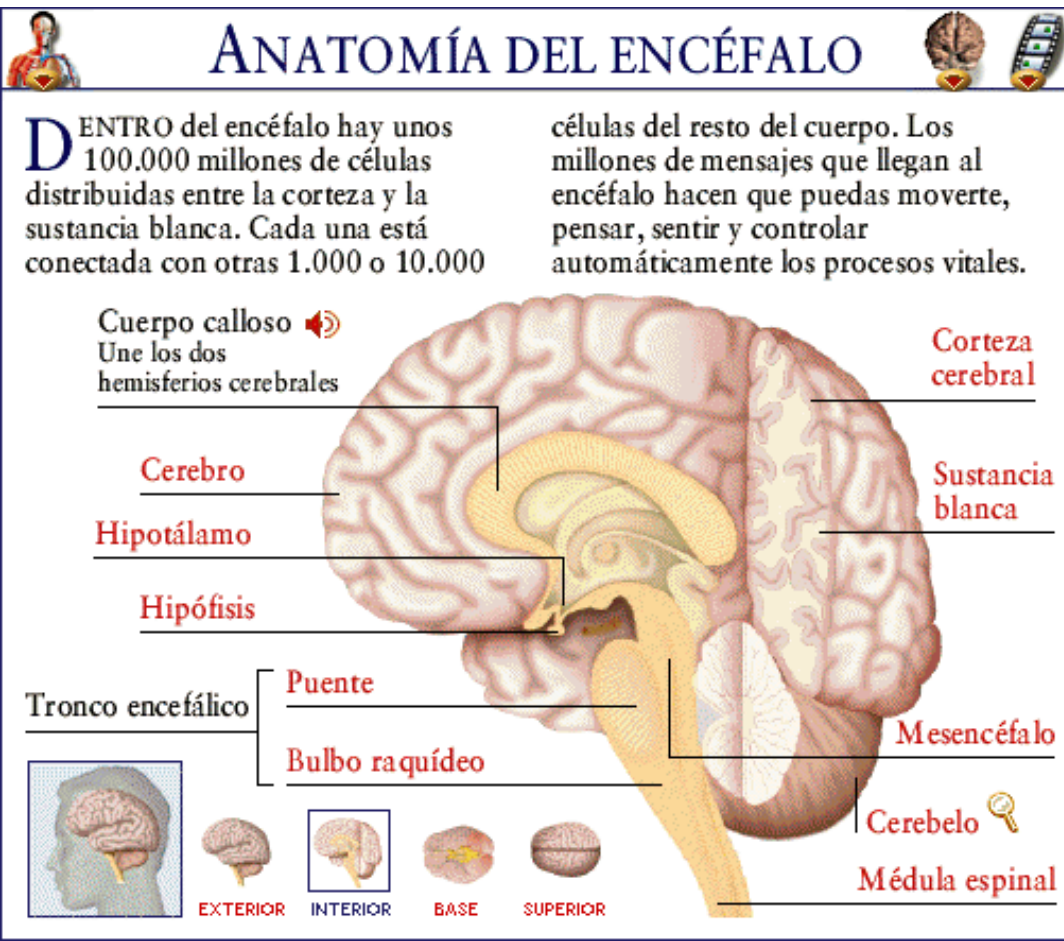
**Universidad de Heidelberg:** investigaron los procesos metabólicos.

**R.G.Schenek, Meyer y Bentz (1939-1940).**

**Hans Ditschueit, Horst Jungmann y Col. En Ulm y Hamburgo(1947)**

*Clínicas Buchinger Más de 100.000 curas de ayuno Uberligen y Marsella hasta hoy desde 1919.*

# Terapéutica



- **Ayunoterapia**
  - Activación del metabolismo ácido simpaticotónico de autodesintoxicación
  - Estimulación de la liberación de la HGH (Hormona del crecimiento)

# Terapéutica



- Ayunoterapia
  - Activación de las células fagocitarias
  - Regeneración tisular
  - Detoxicación
  - Drenaje de toxinas hacia las vías de eliminación
  - Disminuye el input interno hacia SNC



## BENEFICIOS DEL AYUNO

- Limpia el organismo liberándolo de los venenos circulantes y otras toxinas residuales.
- La disminución de peso alivia las cargas sobre la columna y las articulaciones.
- Facilita la función pancreática (a tal punto que algunos diabéticos pueden reducir el uso de insulina)
- Permite que el intercambio de gases y sustancias ocurra con mayor facilidad.
- Aumenta la fortaleza del corazón, la actividad respiratoria, la actividad mental y la capacidad desintoxicante del hígado.
- Disminuye los depósitos arterioescleróticos en las arterias.
- Destruye la grasa de las paredes vasculares.
- Produce una sensación de bienestar y tranquilidad interior.
- Es compatible prácticamente con cualquier otro tratamiento y no presenta complicaciones para su realización.



## BENEFICIOS DEL AYUNO

Ayunar también es beneficioso en la preparación preoperatoria, porque: mejora la condición del paciente, aumenta la respuesta inmunitaria contra infecciones específicas, reduce los peligros de trombosis o ataque cardíaco pues fluidifica la sangre y aumenta la capacidad del tejido para la recuperación de las heridas.



## CAMBIOS METABÓLICOS DURANTE EL AYUNO

1. Una rápida y segura disminución de peso.
2. La destrucción de los tejidos enfermos, mientras preserva los sanos.
3. La reducción de la presión arterial.
4. La disminución de los niveles de grasa en la sangre.
5. El ajuste de los niveles de azúcar en la sangre.
6. La regulación de la sedimentación de los glóbulos sanguíneos.
7. El alivio de las venas varicosas.
8. Mejoría en la condición de todo el tracto digestivo.
9. La recuperación de la vesícula biliar incluso la eliminación de pequeños cálculos.
10. La eliminación de sustancias tóxicas alojadas en nuestro organismo.
11. Posibilita la regeneración celular de tejidos inflamados y desgastados.



## INDICACIONES DE AYUNO

- Problemas cardíacos y circulatorios (Hipertensión arterial, hiperlipidemias, arteriosclerosis).
- Trastornos estomacales e intestinales (Estreñimiento, colitis, úlceras, etc..)
- Enfermedades Hepáticas (Cirrosis, cálculos)
- Trastornos venosos y de piel (Psoriasis, eccema, etc.)
- Obesidad y trastornos del metabolismo.
- Enfermedades reumáticas de músculos y articulaciones.
- Enfermedades degenerativas articulares.

*Puede ser beneficioso también ayunar en las siguientes condiciones: Asma, Diabetes, estados infecciosos y febriles, y cáncer en etapas no avanzadas o después de cirugía, radio o quimioterapia.*



# DIETA (0) Régimen de Desintoxicación

## 1ª. Fase AYUNO ABSOLUTO O PARCIAL

- Implica evitar la ingesta de todos los componentes estructurales: Carbohidratos, Lípidos y Proteínas, para facilitar el catabolismo y la desintoxicación celular. Al restringir la ingesta de compuestos que precisan del proceso de la digestión para su asimilación estamos evitando la liberación de insulina y contra restando la inflamación crónica sistémica (al igual que la presencia de colesterol y ácido araquidónico). Se propicia que el cuerpo catabolice más efectivamente las células muertas, enfermas, cancerosas al igual que los tóxicos y toxinas.



## **DIETA (0) Régimen de Desintoxicación**

### **1ª. Fase AYUNO ABSOLUTO O PARCIAL**

Agua, jugos, extractos y sopas de vegetales verdes y frutos VEGI-FRUTA (100% cruda)

## ***Frutas ( y jugos con afrecho)***

- **BAJO ÍNDICE GLICÉMICO (ACIDAS)**: Grapefruit, fresas, moras, limón, mandarinas, tamarindo, parchita, (SEMI-ACIDAS): Peras, manzanas, guanábana, ciruelas, duraznos, caimito, kiwi.
- **ALTO ÍNDICE GLICÉMICO** Sólo en licuados con mucha agua (SEMI-ACIDAS): Mangos, uvas, piñas, naranjas, (DULCES): Lechosa, melón, patilla, níspero.

## ***Vegetales Verdes (tallos, hojas)***

- perejil, cilantro, lechuga, achicoria, espinacas, berro, diente de león, acelgas, céleri, cebollín, espárragos, brócoli, repollo, coliflor, ajo porro. Frutos (Tomate, pimentón, pepino, calabacín, pimientos, ají, y otras. Raíces (cebolla, ajo)

# DIETA (1) Régimen de Desintoxicación

## 2ª. Fase CRUDA VEGETARIANA (100%) SIN PROTEÍNAS, GRASAS NI CHO COMPLEJOS

- Se siguen consumiendo los mismos elementos de manera cruda pero podemos empezar a prepararlos en forma de ensaladas, o a cocinarlos al vapor, salteados, etc. para activar la masticación y procesos digestivos.
- Es una dieta rica en vitaminas, minerales, oligoelementos y fitonutrientes.



# DIETA (1) Régimen de Desintoxicación

## 2ª. Fase CRUDA VEGETARIANA (100%) SIN PROTEÍNAS, GRASAS NI CHO COMPLEJOS

Rica en vitaminas, minerales, oligoelementos y fitonutrientes. Agua, jugos, extractos y ensaladas.

***DESAYUNO: Frutas ( y jugos con afrecho)***

***BAJO ÍNDICE GLICÉMICO (ACIDAS): Grapefruit, fresas, moras, limón, mandarinas, tamarindo, parchita, (SEMI-ACIDAS): Peras, manzanas, guanábana, ciruelas, duraznos, caimito, kiwi.***

***ALTO ÍNDICE GLICÉMICO: Evitar o consumir sólo en licuados con mucha agua (SEMI-ACIDAS): Mangos, uvas, piñas, naranjas, (DULCES): Lechosa, melón, patilla, níspero.***



**ALMUERZO:** *Vegetales Verdes* (tallos, hojas) como perejil, cilantro, lechuga, achicoria, espinacas, berro, diente de león, acelgas, céleri, cebollín, espárragos, brócoli, repollo, coliflor, ajo porro, alcachofa.

**Frutos** (Tomate, pimentón, pepino, calabacín, berenjenas, pimientos, ají, y otras.

**Raíces** (cebolla, ajo)

**CENA:** *Jugos, extractos, sopa o ensalada de los vegetales permitidos*

NOTA: Tomar mucha agua (6-8 vasos) durante el día y jugos (4) reductores con afrecho. Se puede tomar agua de coco y tomar edulcorantes naturales como: Stevia, Fructosa, papelón con discreción



# DIETA (2) Régimen de Transición (Desintoxicación y Regeneración) 1ª. fase

VEGETARIANA (cruda en un 70%) o  
NATURISTA

- Baja en carbohidratos (alto índice glicémico), rica en proteínas vegetales (con o sin pescado), ácidos grasos esenciales, vitaminas, minerales, oligoelementos y fitonutrientes.
- Jugos, extractos, sopas, ensaladas y diversas preparaciones cocidas.



## **DESAYUNO**

*Las Frutas de la DIETA 1 y Yogurt descremado*

## **ALMUERZO**

*Los Vegetales de la DIETA 1 más: Retoños de alfalfa y frijoles, lentejas, trigo, etc., champiñones, aguacate, aceitunas, vainitas, palmito, polen, algas (como la espirulina).*

*Los no vegetarianos pueden consumir pescado (de ríos preferentemente: trucha, salmón, etc.).*

*Aceites (prensados al frío): Ajonjolí, girasol, linaza y oliva para sofreír.)*

## **CENA**

*Preferiblemente en forma de jugos, extractos, sopas o ensaladas de vegetales.*

NOTA: Tomar mucha agua (6-8 vasos) durante el día y jugos (4) reductores con afrecho. Se puede tomar agua de coco y tomar edulcorantes naturales como: Stevia, Fructosa, papelón con discreción.

## **DIETA (3) Régimen de Transición (Desintoxicación y Regeneración) 2ª. fase**

**VEGETARIANA (cruda en un 70%) o  
NATURISTA**

- De bajo índice glicémico, rica en proteínas vegetales ácidos grasos esenciales, vitaminas, minerales, oligoelementos y fitonutrientes.
- Puede incluir proteínas animales como: lácteos de cabra y vacunos descremado y bajos en grasa, y pescados preferible de agua dulce)



## DESAYUNO

*Opción 1: Frutas y Yogurt descremado con germen de trigo*

*Opción 2: Proteínas y carbohidratos Huevos, lácteos bajos de grasa (requesón, ricota, mozzarella, quesos blancos frescos), granos, algún cereal integral (pan, cachapa, arepa).*

## ALMUERZO

*Todos los alimentos ya incluidos más: germen de trigo, afrecho. Frijoles, soya, caraotas, lentejas, garbanzos, quinchoncho, etc. Almendras, nueces, avellanas, merey, pistacho, semillas de calabaza y girasol.*

*Derivados animales para los no vegetarianos. CARNES: Blancas como: conejo, muslo de pollo (sin piel), pavo y pescados (preferiblemente de ríos).*

## CENA

*Jugos, extractos, sopas o ensaladas de vegetales y diversos preparados cocidos.*

# **DIETA (4) Régimen Nutritivo y Reductor**

## **REGIMEN REDUCTOR PROTEICO DE RESTRICCIÓN CALÓRICA VEGETARIANA (cruda en un 50%) (o NATURISTA)**

- De bajo índice glicémico, rica en proteínas vegetales ácidos grasos esenciales, vitaminas, minerales, oligoelementos y fitonutrientes.
- Puede incluir proteínas animales como: lácteos de cabra y vacunos descremados y quesos añejos (Queso de año, Pecorino, Provolone, Parmesano y Manchego). Régimen nutritivo completo bajos en grasa y lácteos y pescados de río, huevos).





**ALIMENTOS  
PROHIBIDOS O  
RESTRINGIDOS:**

***Carbohidratos complejos como cereales (trigo, avena, cebada, maíz y arroz), tubérculos (Papa, yuca, ñame, ocumo, apio, etc.) y bananos (plátanos y cambures).***

***Dulces, harinas y frituras en general. Carnes rojas y derivados. Gaseosas y alimentos preservados o artificiales, margarina, aceites refinados y sus frituras, quesos madurados y enriquecidos, chocolate, mayonesa.***

**ALIMENTOS  
INDICADOS:  
DESAYUNO:**

**Opción 1: Yogurt natural y Frutas** (con afrecho)  
**BAJO ÍNDICE GLICÉMICO (ACIDAS):** Grapefruit, fresas, moras, limón, mandarinas, tamarindo, parchita, (SEMI-ACIDAS): Peras, manzanas, guanábana, ciruelas, duraznos, caimito, kiwi, uvas.

**ALTO ÍNDICE GLICÉMICO** Sólo en licuados con mucha agua (SEMI-ACIDAS): Mangos, piñas, naranjas, (DULCES): Lechosa, melón, patilla, níspero.

**Opción 2: Proteínas y carbohidratos**

**ALMUERZO Y  
CENA:**

**Vegetales:** Verdes como Perejil, cilantro, lechuga, achicoria, espinacas, berro, diente de león, acelgas, céleri, brócoli, repollo, coliflor, apio España. Retoños de alfalfa y frijoles, lentejas, trigo, etc. Tomate, pimentón, cebolla, ajo, champiñones, pepino, aguacate, aceitunas, calabacín, vainitas, espárragos, berenjenas, pimientos, ají, palmito.



**ALIMENTOS  
PROHIBIDOS O  
RESTRINGIDOS:**

**Carbohidratos complejos como cereales (trigo, avena, cebada, maíz y arroz), tubérculos (Papa, yuca, ñame, ocumo, apio, etc.) y bananos (plátanos y cambures).**

**Dulces, harinas y frituras en general. Carnes rojas y derivados. Gaseosas y alimentos preservados o artificiales, margarina, aceites refinados y sus frituras, quesos madurados y enriquecidos, chocolate, mayonesa.**

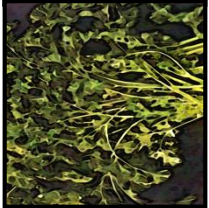
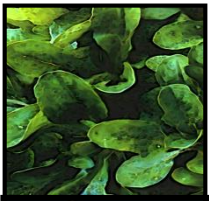
**ALIMENTOS  
INDICADOS:  
DESAYUNO:**

**Opción 1: Yogurt natural y Frutas (con afrecho)**  
**BAJO ÍNDICE GLICÉMICO (ACIDAS):** Grapefruit, fresas, moras, limón, mandarinas, tamarindo, parchita, **(SEMI-ACIDAS):** Peras, manzanas, guanábana, ciruelas, duraznos, caimito, kiwi, uvas.  
**ALTO ÍNDICE GLICÉMICO** Sólo en licuados con mucha agua **(SEMI-ACIDAS):** Mangos, piñas, naranjas, **(DULCES):** Lechosa, melón, patilla, níspero.

**Opción 2: Proteínas y carbohidratos**



**ALMUERZO  
Y CENA:**



**Harinas:** De soya y derivados, trigo integral (1 rebanada de pan al día.  
**Aceites (prensados al frío):** Ajonjolí, girasol, linaza y oliva para sofreír.  
**Varios:** Champiñones, pólen, algas como espirulina.

**Derivados animales:** CARNES: Blancas como: conejo, muslo de pollo (sin piel) y pescados de río (Salmón, trucha) o anchoas, sardinas y otros.

LACTEOS: De cabra todos. De vaca: Yogurt y leche descremada, requesón y quesos frescos, mantequilla en poca cantidad. Quesos añejos en cantidad restringida.

HUEVOS: 2 ó 3 por semana.

# Régimen Nutricional Completo

## DIETA (5) ALIMENTACIÓN SANA

- *Cereales y harinas integrales (de trigo, maíz, soya, cebada, avena) granola, muesli, miel pura, papelón sin blanquín o melaza, Stevia, soya texturizada y derivados de la soya (leche, carne, salsa o tamari) y sal marina o gomasio.*
- *Aceites prensados al frío (linaza, ajonjolí, girasol, oliva).*
- *Frutas, verduras, granos leguminosos y vegetales en general. Levadura de cerveza, lecitina, polen y algas marinas. Gluten y germen de trigo.*
- *Granos retoñados de todas clases (linaza, trigo, alfalfa, lentejas, etc.).*



- Los ovolácteo vegetarianos pueden incluir mantequilla, quesos frescos, requesón y yogurt descremado. Quesos madurados (Pecorino, Provolone, Parmesano, Manchego, De año).
- Los naturistas pueden incluir pescado y mariscos con discreción.
- Los omnívoros pueden incluir otras carnes blancas (pollo u gallina sin hormonas, pavo y conejo). Carne de res magra

# **RECETARIO**

# 1er. MÓDULO TEÓRICO

## **RECETARIO:**

- Productos básicos varios  
Salsas, aderezos, bases y misceláneos
- Combinaciones proteicas  
Ensaladas–Sopas-Platos calientes
- Combinación con carbohidratos  
Ensaladas –Sopas-Platos calientes
- Postres saludables



- Dieta Budwig isabel
- Dr. Abravanel Marisela
- Dieta de los colores Elizbeth y Yesenia
- Guelpa Rafael / Enfermedades
- Guerson Ana
- Grupos sanguíneos Yoleida
- Yóguica
- Ayurvédica
- ZONA
- Pritikin
- Bircher Benner
- Macrobiótica
- Kousmine
- Acido Base