



Dr. <sup>Efrain</sup> Hoffmann  
**-DIPLOMADO-**

**Cocina Sanadora Gourmet**



*Hacienda La Concepción*

---

HOTEL & SPA

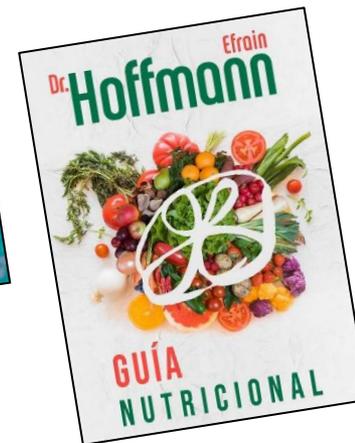
# Las Dietas Sanadoras

COCINA SANADORA

-Gourmet-

Sistema de Sanación  
Holística Hoffmann

-SSH-



1. Naturismo
2. Dieta de los colores
3. Antidieta
4. Dieta para estar en la Zona
5. Pritikim Program
6. Dieta de los biotipos glandulares
7. Dieta de los Grupos sanguíneos
8. Dieta Celíaca
9. Dieta Paleo
10. Dieta Atkins y Queto
11. Régimen de la Dietas sanadoras

## REGÍMENES Y DIETAS

# La Dieta de los Colores

Según la doctora  
Montse Folch

---



# Dieta de los Colores



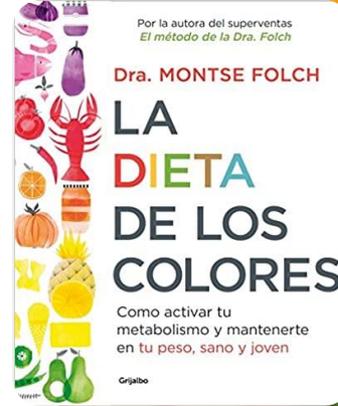
- 1. Introducción**
- 2. Definición**
- 3. Origen**
- 4. Sobre la Dieta**
- 5. Colores**
- 6. Recomendaciones**
- 7. Conclusiones**

# Introducción

La DRA. MONTSE FOLCH es licenciada en Medicina y Cirugía y Máster en Nutrición y Dietética de la Universidad de Barcelona, y ha desarrollado estudios de Terapéutica Homeopática para médicos en el Centro de Enseñanza y Desarrollo de la Homeopatía.

Dedicada al tratamiento de la obesidad, sobrepeso y trastornos de la alimentación. Ha impartido numerosos cursos, participado en congresos, tanto en el ámbito nacional como internacional.

Ha publicado 14 libros, entre ellos El método de la Dra. Folch, Zumoterapia para tu salud, La enzima mediterránea, Los dos lados de la báscula y La dieta de los colores.



# ¿QUÉ ES LA DIETA DE LOS COLORES?



Se trata de una opción interesante y a la vez saludable para nuestro organismo. Permite obtener un equilibrio y una ingesta de aquellos productos que realmente son beneficiosos para nuestra salud.



## **Características**

La simple elección de los alimentos por su color permite que la dieta sea saludable. Con esto se consumen todos los días: verduras, frutas, hortalizas con lo que se consume muchos minerales, fibras y vitaminas

# Origen

"Escribí el libro con la certeza de que la dieta había funcionado"



•La doctora afirma que siguiendo su método se consigue "una dieta equilibrada y saludable" y que la dieta es también una filosofía de vida: "deberíamos tomarnos las cosas de manera más relajada. La vida ya nos trae situaciones



## Los Colores de esta dieta

01

### COLOR ROJO

las proteínas, vegetales y animales, esto es para las alubias, arenques, buey, cerdo, conejo, garbanzos, habas, leche desnatada, lentejas, merluza, pollo o yogur.

02

### COLOR VERDE

Reservado para vegetales, como la alcachofa, el apio, el calabacín, el pimiento o los tomates.

03

### COLOR AMARILLO

Corresponde a los azúcares y los hidratos de carbono, entre los que se incluyen, el arroz hervido, la berenjena, la ciruela, la judía verde, la mandarina, la patata, la pera, la piña o la zanahoria.

04

### COLOR MARRÓN

Incluye el aceite de oliva crudo, las aceitunas, el aguacate, las almendras, los cacahuetes, la mayonesa, las nueces y las semillas de girasol.

05

### COLOR AZUL

se reserva para los líquidos y los condimentos: alcaparras, azafrán, mostaza, orégano, perejil, pimienta, agua mineral, café descafeinado, té sin teína, entre otros.

## Vista y Olfato

Ambos sentidos se activan inmediatamente antes, durante y después de la preparación.

El color influye en nuestra apreciación del sabor...



# Criterio 1

La DRA. MONTSE FOLCH - Máster en Nutrición y Dietética

-Afirma que una dieta hipocalórica (comer sólo lo que necesitamos y mantener el peso) alarga más la vida.

La Dieta de los colores pretende hacer disfrutar la comida sin sufrir hambre; esto es posible gracias a que no se trata de eliminar alimentos sino de adaptarnos a una alimentación sana y equilibrada que ayuda a modificar el metabolismo.

El menú se divide en cuatro colores principales (grupo alimentos básicos) más un color extra (líquidos y condimentos).

**ROJO** – **VERDE** – **AMARILLO** – **MARRÓN:**  
Alimentos Básicos

**AZUL:** Líquidos y condimentos

## Objetivo de la Dieta

- Es una apuesta firme, por una forma de alimentación saludable y equilibrada; más allá de la pérdida de peso.
- Se trata de aprender a comer de forma consciente, equilibrada y en consecuencia eliminar el sobrepeso y recuperar el peso ideal.
- La ventaja es que puede hacerse el tiempo que quieras porque se come de todo.
- Lograr la salud, la belleza, comodidad, sentirnos mejor con nuestro cuerpo, más jóvenes y ágiles, ya que estos son los objetivos principales que nos forjamos al iniciar una dieta.
- Reconocer que los cereales integrales, las legumbres, las verduras y las frutas (grupo amarillo y verde) estimulan la degradación del tejido adiposo (grasa) y ayudan a que no se forme tanta cantidad de este tejido.

# Clasificación de los Alimentos por la Dra Folch

**Rojo:** para las proteínas vegetales y animales (carne, pescado, lentejas, cereales)..

**Verde:** para los vegetales.

**Amarillo:** para el azúcar y los hidratos de carbono (arroz, pasta, frutas).

**Marrón:** para las grasas (aceites, aceitunas y aguacate, por ejemplo).

**Azul:** para los líquidos y condimentos.

Regla:

3+3+3 para las mujeres

4+4+4 para los hombres

Verde todo que quieras

# Clasificación de los Alimentos por la Dra. Folch

<b>ROJO</b>	<b>VERDE</b>	<b>AMARILLO</b>	<b>MARRÓN</b>	<b>AZUL</b>
<b>Pollo</b>	<b>Acelga</b>	<b>Arroz</b>	<b>Aceite de</b>	<b>Alcaparra</b>
<b>Ternera</b>	<b>Champiñón</b>	<b>Pasta</b>	<b>Oliva</b>	<b>Azafrán</b>
<b>Cerdo</b>	<b>Calabacín</b>	<b>Ciruela</b>	<b>Aceituna</b>	<b>Agua</b>
<b>Sardina</b>	<b>Lechuga</b>	<b>Berenjena</b>	<b>Aguacate</b>	<b>Té</b>
<b>Pescado</b>	<b>Pimentón</b>	<b>Plátano</b>	<b>Almendra</b>	<b>Perejil</b>
<b>Lentejas</b>	<b>Tomates</b>	<b>Azúcar</b>	<b>Mayonesa</b>	<b>Pimienta</b>
<b>Garbanzo</b>	<b>Coliflor</b>	<b>Cereales</b>	<b>Cacahuete</b>	<b>Tomillo</b>
<b>Conejo</b>	<b>Cebolla</b>	<b>Mango</b>		<b>Vinagre</b>
<b>Merluza</b>	<b>Berro</b>	<b>Pan</b>		<b>Orégano</b>
		<b>Fresas</b>		

Seleccionar de modo estratégico los alimentos para poder seguir comiendo bien incluso en situaciones en la que no tenemos control de la cocina: menú de restaurant.

En general se pueden ingerir todos los alimentos pero como el objetivo es adelgazar lo que debemos descartar o reducir al máximo son todos aquellos alimentos que proporcionan muchas calorías vacías o pocas o ningún nutriente esencial como: bebidas azucaradas, los lácteos enteros, las mantequillas o margarina, los productos procesados o precocidos, azúcar, alcohol, etc. Deben ser de consumo muy ocasional.

Ingerir una cantidad limitada de cada alimento por lo menos hasta que lleguemos a una pauta de mantenimiento, si entendemos que una ración es la medida necesaria de su alimento para tener una dieta equilibrada ya que nos garantiza una buena digestión y nos impide caer en sobrepeso.

La dieta de los colores se basa en la acción coordinada de todos los grupos de alimentos, no podemos prescindir de ninguno y si lo hacemos nuestro organismo puede sufrir importantes deficiencias, ya que nuestro código genético requiere nutrientes que se obtienen de los alimentos los cuales debemos digerirlos en las cantidades adecuadas, absorberlos, metabolizarlos y eliminar los productos que no necesitamos sin convertirlos en grasa.

## Criterio 2 Fitoquímicos



## Similitud en alimentos

Zanahoria – Maíz

Aguacate – Espinaca

Tomate – Manzana Roja

Berenjena – Remolacha

Ajo – Champiñón

Color y los NUTRIENTES que aportan a nuestro organismo.

Algunos son antioxidantes, otros fortalecen el sistema inmunológico y otros son vehículos para transportar vitaminas.

# Colores de los Alimentos

\*Rojo

\*Amarillo-Naranja

\*Verde

\*Morado-Azul

\*Blanco

# Fitoquímicos

Son grupos de sustancias y pigmentos que le dan sabor, olor y color a las frutas y verduras.

El color se debe a diversas familias de pigmentos contenidos en los alimentos:

- Carotenoides el color rojo, naranja y amarillo.
- Clorofilas dan el color verde
- Antocianinas dan el color morado-azul
- Flavina: color blanco



El menú se divide en cuatro colores principales (grupo alimentos básicos) más un color extra (líquidos y condimentos).

## Rojo

Las frutas y verduras rojas contienen una cantidad de antioxidantes, que incluyen licopeno (tomates), antocianinas (bayas rojas) y ácido elágico (granadas, fresas y frambuesas).

Estos nutrientes reducen el riesgo de cáncer de próstata, disminuyen la presión arterial, reducen el crecimiento tumoral y los niveles de colesterol LDL, eliminan los radicales libres dañinos y ayudan a unir tejidos en casos de artritis.



## Alimentos ROJOS

Ricos en Fitoquímicos,  
carotenoide - LICOPENO

- Betacaroteno: piel saludable, depurativo.
- Promueve una buena circulación.
- Corazón saludable.
- Disminuye el riesgo de cáncer.
- Protege el sistema urinario





## Beneficios

- Regeneración celular
- Antioxidantes
- Hipertensión
- Circulación en sangre
- Sistema Inmunológico
- Protector de cáncer (próstata, mamas, pulmón, cuello uterino)

## Alimentos

- Fresas – ácido Salicílico
- Frambruesas
- Tomates
- Patilla
- Pimentón
- Ajíes
- Manzana

# Amarillo

Al igual que los alimentos de color naranja, los alimentos amarillos son ricos en betacaroteno, fuente de vitamina A. Además contienen beta-criptoxantina con fuertes propiedades antioxidantes. Los estudios han demostrado que un pequeño aumento en la ingesta de beta-criptoxantina reduce el riesgo de desarrollar trastornos inflamatorios, como la artritis reumatoide.

Algún ejemplo: pimiento amarillo, maíz dulce, pomelo, piña, limón, nectarina amarilla, melocotón amarillo, calabacín amarillo.



## Color Amarillo-Naranja

### Carotenoides

- Sistema Inmune-Glóbulos Blancos
- Fortalece la visión
- Protege la piel
- Ayuda en la formación de colágeno, huesos y dientes.
- Reduce efecto de radicales libres



## Alimentos Amarillos – Naranja

Vitamina A, C, ácido fólico, Magnesio, Calcio, Flúor, potasio

- Naranja
- Mandarina
- Cambur
- Piña “Enzima”
- Limón
- Manzana Amarilla
- Pera
- Melón
- Durazno



- Mango
- Parchita
- Ciruela amarilla
- Toronja-mandarina
- Auyama
- Zanahoria
- Pimentón Amarillo
- Maíz
- Calabacín

# Verde

Las verduras de color verde son de los alimentos más nutricionales, llenos de fibra, vitaminas y minerales. Además, destacan por su alto contenido en ácido fólico (vitamina B9). También incluyen clorofila, fibra, luteína, zeaxantina, calcio, ácido fólico, vitamina C, calcio y betacaroteno.

Verduras como la espinaca, el brócoli y los guisantes contienen zeaxantina y luteína que protegen contra problemas oculares. Otras verduras como el brócoli, repollo, coles de Bruselas son fuentes de sulforafano y glucosinolato y protegen contra algunos tipos de cánceres y problemas circulatorios.

Los nutrientes que se encuentran en estos vegetales reducen los riesgos de cáncer, disminuyen la presión arterial y los niveles de colesterol LDL, normalizan el tiempo de digestión, favorecen la salud y la visión de la retina, combaten los radicales libres dañinos y estimulan la actividad del sistema inmunológico.



# Alimentos Verdes

## -Clorofila

- Pocas Calorías, Fibras
- Control de peso
- Disminuye la presión alta
- Previene derrames cerebrales
- Fortalece sistema inmunológico
- Mejora sistema digestivo
- Previene el estreñimiento
- Ricos en antioxidantes





Vitamina A,C,E complejo B y Potasio, magnesio y ácido fólico

- Limpia Toxinas en la sangre
- Vitamina A
- Calcio
- Ácido Fólico
- Hierro

**EL VERDE**  
**ES VIDA**

- Aguacate
- Pepino
- Pimentón
- Acelgas
- Espinaca-Berro
- Alcachofas
- Lechuga
- Manzana
- Repollo

# Azul / Morado

Las frutas y verduras de color morado o azul también contienen luteína, zeaxantina, resveratrol, vitamina C, fibra, flavonoides, ácido elálgico y quercetina. Estos nutrientes favorecen la salud de la retina, reducen el colesterol LDL, aumentan la actividad del sistema inmunológico, favorecen la digestión saludable, mejoran la absorción de calcio y otros minerales, combaten la inflamación, reducen el crecimiento tumoral, actúan como anticancerígenas en el tracto digestivo y limitan la actividad de las células cancerosas.

Algunos ejemplos: berenjena, cebolla morada, col rizada, arándano, maracuyá, mora, cerezas, uvas moradas, remolacha, pimiento morado o negro, aceitunas negras...



# Morado-Azul

## ANTOCIANINAS

-Antioxidantes

Protege frente a los radicales libres.

-Antinflamatorias

-Diuréticas

-Mejora la memoria

-Previene aterosclerosis

-Combate infecciones virales y bacterianas.

-Nivela azúcar en sangre





**Casi todas las vitaminas de los alimentos MORADOS desaparecen con altas temperaturas, por lo que recomiendan ingerirlos crudos o al vapor**



## Flavonoides-Químico Natural

- Antioxidante
- Antiinflamatorio
- Evita Coágulos sanguíneos



# Blanco/Marrón

Los plátanos y chirivías son excelentes fuentes de potasio clave para el funcionamiento normal del corazón y los músculos. Además la coliflor, el nabo y el repollo tienen sulforafano que ayuda al fortalecimiento del tejido óseo y el mantenimiento de vasos sanguíneos sanos.

La fibra en las pieles de frutas y verduras de color marrón (como las patatas, las peras y los champiñones) ayuda a mantener un tracto digestivo saludable y puede reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer.

También contienen beta-glucanos, EGCG, SDG y lignanos que proporcionan una potente actividad de estimulación inmunológica. Estos nutrientes también activan las células B y T asesinas naturales, reducen el riesgo de cánceres de colon, mama y próstata , y equilibran los niveles hormonales, reduciendo el riesgo de cánceres relacionados con las hormonas.

Algunos ejemplos: patatas, puerros, dátiles, nectarina blanca, lichis, plátano, pepino de manzana, coliflor, apio nabo, hinojo, ajo, cebolla blanca, peras, lentejas, champiñones.



## Color Blanco

- FLAVINA
- Ricos en minerales:  
Fósforo, Potasio, Magnesio
- Aumento de defensas
- Previene Infecciones
- Antibióticos
- Reduce concentración de glucosa



# ¡Dile sí al BLANCO!

## Beneficios

- Salud coronaria
- Propiedades Anticancerígenas
- Presión Arterial – Colesterol
- Diurética
- Depurativo
- Antioxidantes

## Alimentos

- Ajo
- Cebolla
- Champiñones
- Coliflor
- Guanábana
- Pera
- Rábano
- Papas
- Espárragos
- Cebollín

# ALICINA

## Presión Arterial - Colesterol

Se produce  
cuando se  
pica o  
machaca en  
crudo



## Orden

Conviene dividir la despensa en función de este colorido

## Control

Memorizar una sencilla regla:

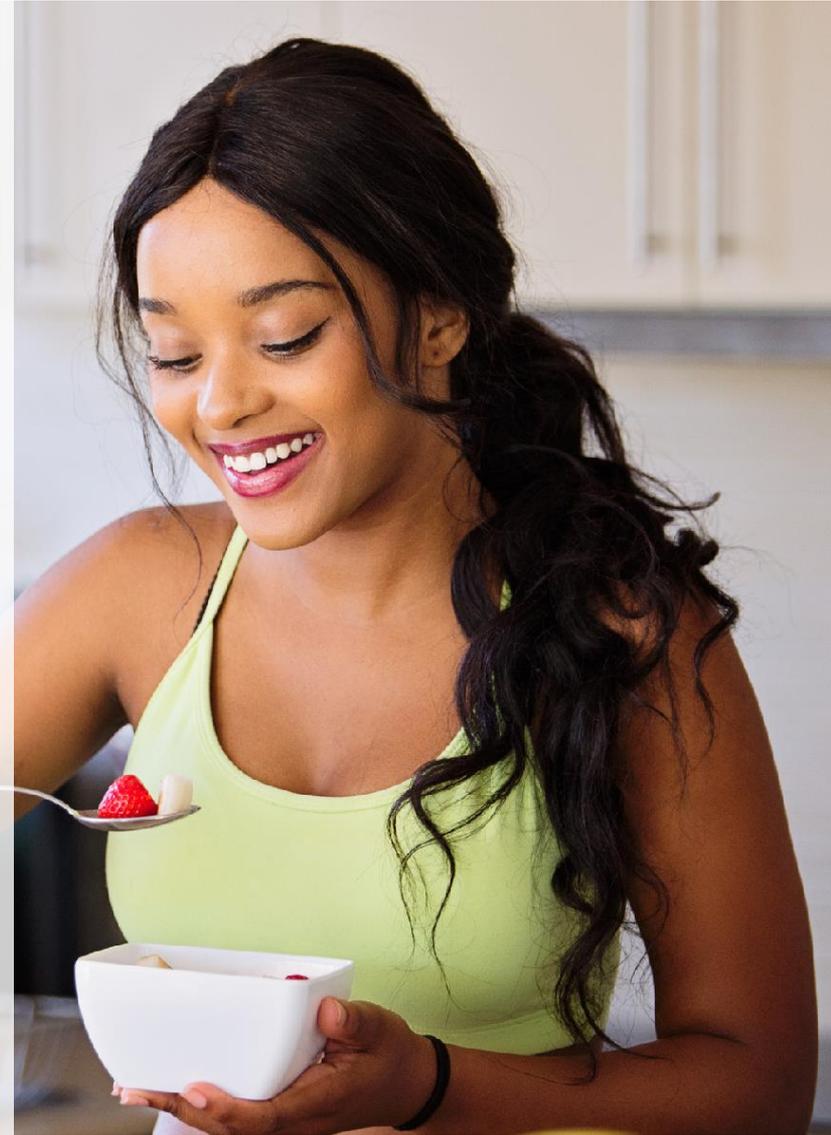
Mujeres: 3+3+3 (tres alimentos del grupo rojo, amarillo y marrón)

Hombres: 4+4+4 (cuatro alimentos del grupo rojo, amarillo y marrón).

Y como buena noticia, destaca que el grupo verde, los vegetales, es de consumo libre en cantidad y raciones para ambos sexos.

## Constancia

Es importante, señala la experta, saber controlar el apetito, ya que el 85% de los que deciden seguir una dieta, según la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad, terminan abandonándola por falta de motivación y el estancamiento en los objetivos.



# Beneficios de la Dieta de los Colores



## Antioxidante

Seguir las pautas de alimentación indicadas tiene un efecto positivo en las células y en la piel, evitando su envejecimiento prematuro.



## Salud Cardiovascular

Una dieta sana y equilibrada disminuye la presión arterial y el colesterol, de modo que ayuda a cuidar la salud cardiovascular.



## Tejido y salud ósea

La dieta de los colores también resulta beneficiosa en la formación de tejidos. Además, ayuda a mantener una estructura ósea saludable.



## Sistema Inmunológico

·Fortalece de manera notable el sistema inmunológico, disminuyendo así el riesgo de sufrir determinadas enfermedades, como el resfriado o la gripe.



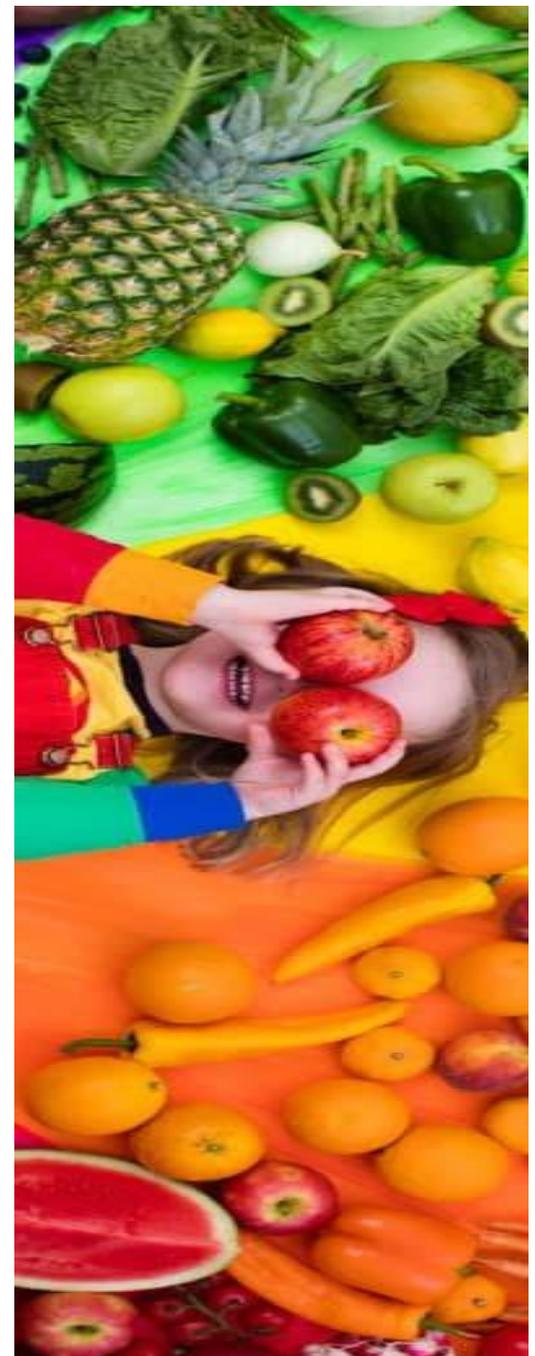
Los colores de los alimentos muchas veces tienen más relación de lo que nos pensamos con sus valores nutricionales. La doctora Folch nos explica que los pigmentos de algunos alimentos actúan como antioxidantes para que no se estropeen y, a la vez, estos aportan el toque de color. Una dieta sencilla, clara, efectiva y basada en la dieta mediterránea que te ayudará a perder peso mientras incorporas nuevos hábitos alimentarios saludables y luchas contra el envejecimiento.

Salud, belleza, comodidad, sentirnos mejor con nuestro cuerpo, rejuvenecidos y más ágiles.

Estos son los principales objetivos que nos fijamos cuando empezamos una dieta y, aunque son razones suficientes para comer de forma saludable durante el resto de nuestra vida, muchas veces acabamos arrinconándolas y recuperando las viejas costumbres. La mayoría de nosotros estamos sometidos a un ritmo de vida que nos dificulta prestar la atención necesaria a nuestro organismo y mimarlo para conseguir la mejor recompensa: el bienestar físico y psicológico.

A los obstáculos cotidianos (poco tiempo para hacer la compra y cocinar, comer fuera de casa, comidas de compromiso, etc.), se suman unas dietas que, a menudo, exigen un alto nivel de sacrificio y son tan restrictivas que nos empujan a abandonar pronto. Por eso la dieta de los colores es sencilla y variada, porque una de sus máximas es hacer siempre de la comida un acto placentero y no convertirlo en algo penoso, lo que aumentaría mucho nuestras posibilidades de fracaso.

Las mujeres seguirán la pauta 3 + 3 + 3 (tres alimentos del grupo rojo, tres del amarillo y tres del marrón) y los hombres la de 4 + 4 + 4 (cuatro de cada grupo). Y ahora la buena noticia: el grupo verde es de consumo libre en cantidades y raciones para ambos sexos.



Los principales nutrientes son:

- Las **PROTEÍNAS.**
- Los **GLÚCIDOS.**
- Los **LÍPIDOS.**
- Las **SALES MINERALES.**
- Las **VITAMINAS.**
- La **FIBRA.**
- Los **HIDRATOS DE CARBONO.**

**Propiedades saludables** asociadas al color que los caracteriza, Los fitonutrientes son los responsables de otorgarles a las frutas y verduras sus propiedades benéficas para nuestra salud.

Procura que tus comidas sean coloridas y balanceadas, asegurándote una alimentación saludable y libre de aburrimientos en tu plato.

# MACRO Y MICRO NUTRIENTES

Los Nutrientes Esenciales se dividen en:

## MICRO NUTRIENTES

- + Vitaminas
- + Antioxidantes
- + Minerales

1% de Nutrientes Requeridos

## MACRO NUTRIENTES

- + Proteínas
- + Carbohidratos
- + Grasas saludables

99% de Nutrientes Requeridos





**COMER ES UNA  
NECESIDAD  
Y COMER  
DE FORMA  
INTELIGENTE  
ES UN  
ARTE**

G O M E



S A L U D A B I L E

S A L U D A B I L E

**Gracias...!**



# CONCLUSIÓN

A través de este método de alimentación se consigue "una dieta equilibrada y saludable", teniendo en cuenta que la alimentación es uno de los factores principales en la salud de toda persona, y por tanto llevar una dieta de forma ordenada, controlada y constante apuntará a buenos resultados.

# GRACIAS

ACADEMIA HOSFFMANN