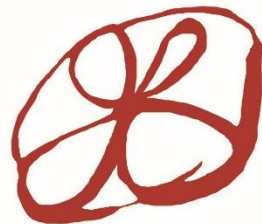


Dr. ^{Efrain} Hoffmann
-DIPLOMADO-

Cocina Sanadora Gourmet

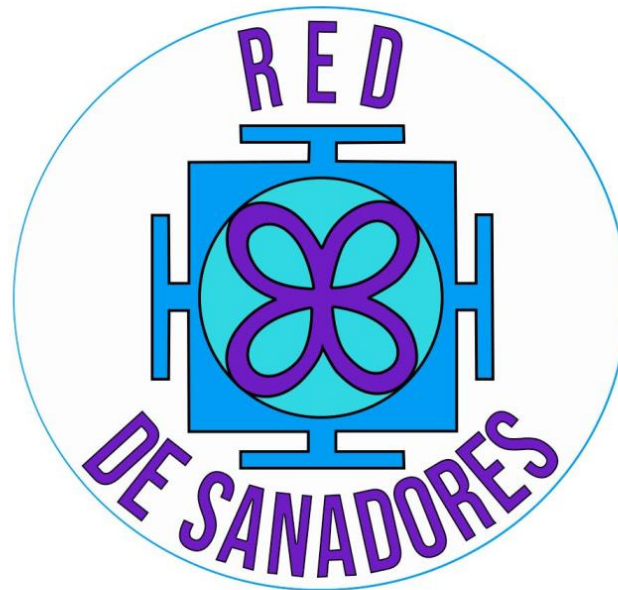


Hacienda La Concepción

HOTEL & SPA



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

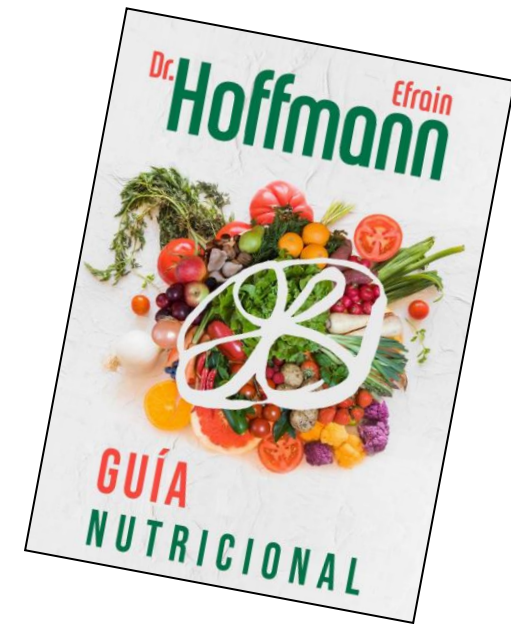




Las Dietas Sanadoras

COCINA SANADORA -Gourmet

Sistema de Sanación Holística Hoffmann-SSH



4º. MÓDULO - TRANSICIÓN

1. REGÍMEN DE LAS DIETAS SANADORAS SSHH.
Dietas de transición 2 y 3. Inclusión de comida masticable, proteínas y grasas.
2. DIETAS Y REGÍMENES: Naturismo / Dieta de los colores / Antidieta / Dieta para estar en la Zona / Pritikim Program / Dieta de los biotipos glandulares / Dieta de los Grupos sanguíneos / Dieta Celíaca / Dieta Paleo / Dieta Atkins y Queto
3. ESPECIES Y AROMÁTICAS / Proteínas vegetales / Edulcorantes alternativos
4. TÉCNICAS BÁSICAS DE COCINA (PRÁCTICA):
presentación, “mise en plase”, decoración, etc.
Concurso de Jugos verdes- Dietas 2 y 3 de TRANSICIÓN.

Las Dietas Sanadoras

REGÍMEN SANADOR

FASE DETOX

- Dieta 0 – Ayuno
- Dietas 1

FASE TRANSICIÓN

- Dietas 2 - 3

FASE NUTRICIÓN

- Dieta 4 - Régimen Antienvjecimiento
- Dieta 5 – Régimen Alimentación Sana

REGÍMENES Y DIETAS

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

DR. BARRY SEARS

Autor del bestseller
Dieta para estar en la Zona

LA REVOLUCIONARIA DIETA
de la

ZONA

El estilo de vida que ha permitido a millones de personas alcanzar su peso ideal y combatir enfermedades crónicas



URANO

Incluye recetas adaptadas a nuestra cocina

DIETA DE LA ZONA

URANO

Incluye recetas adaptadas a nuestra cocina

FUNDAMENTOS

- *El programa de la zona tiene como meta principal controlar la inflamación silenciosa en tu cuerpo*
- La palabra DIETA viene de raíces griegas que significan “estilo de vida” esto es la dieta de la zona.
- 3 Comidas principales y 2 meriendas. No se pasan más de 4 o 5 horas sin comer.
- Se parece a la dieta mediterránea pero con carbohidratos de bajo índice glicémico

FUNDAMENTOS

- Se basa en mantener “en la zona” los niveles de hormonas asociadas a la alimentación. Sobre todo glucosa e insulina
- La pérdida de peso es un efecto secundario
- Es alta en proteínas y baja en carbohidratos lo que “moviliza” las grasas acumuladas
- Rica en Omega 3: Reduce la inflamación silenciosa requiere con la ingesta constante de AG omega 3Rx ricos en EPA (ácido eicosapentaenoico) y DHA (ácido docosahexaenoico)

FUNDAMENTOS

- 40 % Carbohidratos de bajo IG
- 30 % Proteínas (carnes blancas)
- 30 % Grasa (insaturadas, omega 3)
- Lo recomendable (Nutricionistas) es
 - Carbohidratos 50-60 %
 - Proteínas 12 a 18%
 - Grasas 25 – 35 %



La Dieta para estar en la “Zona” desarrollada por el bioquímico y doctor en medicina **Barry Sears** de USA, hace 35 años aproximadamente. Sears centró parte de sus investigaciones en *la acción de los eicosanoides* (mediadoras del SNC relacionados con el procesos inflamatorio). *Estas investigaciones le permitieron razonar sobre la causa subyacente de prácticamente **todas las enfermedades crónicas en el organismo**, siendo esta la “Inflamación intestinal de bajo grado”*

La inflamación crónica de bajo grado se puede dar en dos tipos:

- **Inflamación Aguda:** El cuerpo se cura a través de la hinchazón.
- **Inflamación Crónica:** La cascada inmunológica/inflamatoria se sobrecarga y nuestro propio sistema inmunológico podría dañar el tejido sano, lo que conduce a la enfermedad.

Para Sears *la única y efectiva medicina para curar estas inflamaciones crónicas es la comida y la manera en que comemos*. Es una Dieta baja en grasas, moderada en HC y adecuada en proteínas. Hipocalórica pero con buena cantidad de Omega-3 y Polifenoles.



Polifenoles: Son compuestos de origen vegetal, en frutas principalmente, que no tienen función nutritiva, no aportan calorías y no son como las vitaminas o minerales. Sin embargo, constituyen sustancias bioactivas que pueden impactar nuestro cuerpo y su funcionamiento. Tienen poder antioxidante y al mismo tiempo, tienen acción vasodilatadora, antiinflamatoria, antitrombótica y anti aterogénica. Activan la AMP Quinasa con la interacción del gen sirt1, por lo que controla el metabolismo y la glucosa en la sangre. Asimismo, en algunos casos actúan sobre la flora intestinal y tienen efecto prebiótico.


La “Zona” (de mayor rendimiento y funcionalidad)

La “zona” significa mantener los niveles hormonales, principalmente la insulina, en el punto exacto para que nuestro organismo cumpla todas sus funciones saludablemente. Es una zona donde se mantiene el equilibrio, sin picos hacia arriba o hacia abajo. Las hormonas son las que controlan el envejecimiento, el peso, y la salud en general. Por lo que, si se hace el verdadero equilibrio entre HC, proteínas y grasas podríamos mantener nuestros valores en la “zona”.

Es hacer la combinación correcta de macronutrientes para mantener la sinergia apropiada de respuestas hormonales consistentes con el control continuo de inflamación celular.



ZONA DE EQUILIBRIO ADECUADO



Entre estos dos extremos hormonales existe una zona en la que los niveles de insulina y glucosa se estabilizan para tener como resultado mas saciedad y menos fatiga.

DIETA ALTA EN HC

Se generará un exceso de producción de insulina, y si se combina con altos niveles de ácidos grasos Omega 6, puede causar aumento de inflamación celular. Además del aumento de peso.

LA ZONA

DIETA BAJA EN HC

Se generará Cetosis, con un aumento considerable de Cortisol.

La Dieta está estructurada en 5 comidas:

3 comidas principales y 2 meriendas.

Cada una con 3 bloques de macronutrientes y cada bloque con 3 líneas de la tabla de alimentos moduladores en el siguiente porcentaje.

Grupo de Nutrientes	Favorables	Desfavorables
Hidratos de carbono 40%* Beneficio: Los hidratos de carbono favorables mejoran el control de la insulina.	Liberan lentamente la glucosa <ul style="list-style-type: none">- Verduras- Frutas	Liberan rápidamente la glucosa <ul style="list-style-type: none">- Cereales- Azúcar- Bollería- Pasta- Arroz
Proteínas 30%* Beneficio Aumentan la saciedad	Bajo contenido en grasa <ul style="list-style-type: none">- Pescado- Carne magra- Clara del huevo- Leche semidesnatada- Quesos bajos en grasa	Alto contenido en grasa <ul style="list-style-type: none">- Embutidos- Carne de buey- Casquería- Yema del huevo
Grasas 30%* Beneficio Regulan el apetito	Más saludables Grasas de pescado Grasas vegetales <ul style="list-style-type: none">- Aceite de oliva- Frutos secos- Aguacates	Menos saludables Grasas animales <ul style="list-style-type: none">- Carnes rojas- Mantequilla, nata- Quesos curados

* Como porcentaje de la energía ingerida

El Dr. Sears propone *sustituir los alimentos inflamatorios por alimentos moduladores* en cantidades específicas y respetando los porcentajes y el tiempo entre comidas.

ALIMENTOS INFLAMATORIOS

- **PRODUCTOS REFINADOS** (azúcar-pan pastas-arroz-cereales no integrales-productos de harinas blancas)
- Endulzantes artificiales
- Maní
- Alcohol
- Lácteos
- Gluten
- Aceites vegetales refinados
- Harinas refinadas
- Carnes rojas (carne de cerdo-carne de res-embutidos)
- Químicos artificiales
- Maíz GMO
- Frituras
- Sodio elevado
- Grasas Trans
- Miel
- Papas



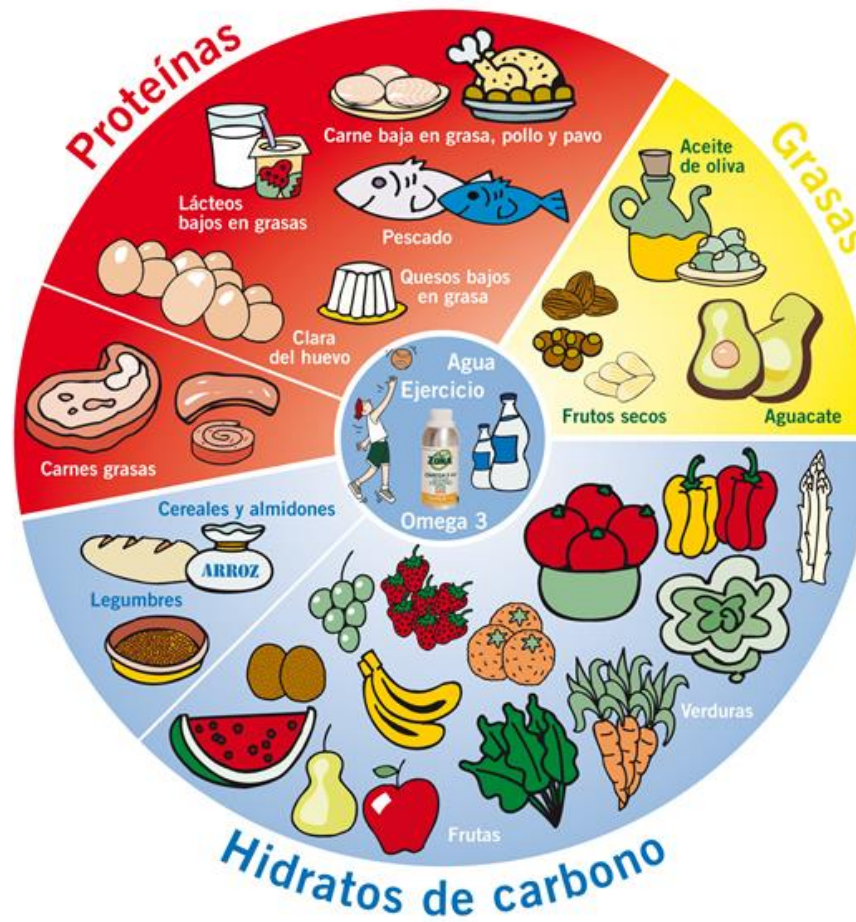
Alimentos permitidos

- FRUTAS
- VERDURAS
- LECHE DESCREMADA
- YOGURT DESNATADO
- LENTEJAS- SOYA-
GARBANZOS- FRIJOLES
- TOFU
- POLLO-PAVO-CONEJO-
PESCADO-JAMON SERRANO
- ALMENDRAS
- AGUACATE
- CHAMPIÑONES
- ACEITUNAS
- ACEITE DE OLIVA O
ACEITES VEGETALES
- MAYONESA LIGHT

Alimentos prohibidos

En la dieta de la zona no hay alimentos prohibidos, sino que se aprende a consumirlos en las proporciones adecuadas. El objetivo de esta dieta es mantener un equilibrio hormonal adecuado para controlar los niveles de insulina y glucosa en sangre

ALIMENTOS UTILIZADOS EN LA DIETA PARA ESTAR EN LA ZONA



PIRAMIDE DE LA DIETA DE LA ZONA



Otros Fundamentos

- Presencia de varios colores de alimentos en cada plato.
- Hombres: 14 bloques x día
- Mujeres: 11 bloques x día
- Cada bloque tiene que tener 3 líneas de la tabla.
- Comer el desayuno con una hora máximo después de haberse despertado.
- Comer cada 4 horas con o sin hambre.
- Tomar 2 litros de agua al día.
- Hacer ejercicio frecuentemente.
- Consumir suplementos de Omega 3 y Polifenoles.



Ventajas:

- Notable pérdida de peso saludable.
- Optimiza el funcionamiento del sistema inmunitario y ayuda a prevenir enfermedades.
- Si no se pueden pesar las cantidades sólo se necesita la mano para medir la comida, los ojos y un reloj para cumplirla a cabalidad.
- No se debería sentir hambre en un lapso de 4 horas.
- Esta dieta genera la energía necesaria para estar activo toda la jornada.
- Es apta para personas de todas las edades y deportistas.
- Beneficia mucho a las mujeres por el equilibrio hormonal.
- Tiene una variedad muy amplia de alimentos en los 3 grupos de macronutrientes.
- No necesita preparaciones complicadas de recetas específicas.
- Programa el organismo para quemar reservas de grasa.
- Mejora el estado de la piel, uñas y cabello.
- Aumenta la capacidad antioxidante del organismo para eliminar las partículas de los radicales libres que aceleran el envejecimiento.



Desventajas:

- A menudo, incluso en una dieta inflamatoria estricta, no se alcanzan los intervalos deseados para estar en la zona, por lo que se debe consumir suplementos de:
- Omega 3: 2.5g al día
- Extractos de Polifenoles purificados: 500 a 1000 mg al día.
- Algunos medios y nutricionistas opositores alegan que una dieta alta en proteínas y grasas pueden traer problemas de salud.
- Intereses comerciales por la creación de productos que contienen los tres bloques de macronutrientes.



Desayunos

Desayuno 2:

1 yogurt
2 mandarinas
1 taza de fresas
(170gr)
60 gr de jamón de pavo
pavo
4 nueces

Desayuno 1:

60gr de pan integral
60gr de jamón de pavo
½ Aguacate

Meriendas

(media mañana o media tarde)

Merienda 1:

3/4 taza (180gr) de melón
30gr de jamón de pavo
3 aceitunas

Merienda 2:

5gr de pan integral
30gr de atún
1 cucharadita de aceite de oliva
virgen extra

Ejemplos de comidas para la Dieta de la Zona

Almuerzos y Cenas

Almuerzo 1

140gr de lomo
1+1/2 taza de calabacín
cocinado (450gr)
1 + 1/2 taza de berenjena
cocinada (200gr)
3/4 taza de pimiento rojo
cocinado (100gr)
3/4 taza de pimiento verde
cocinado (65grs)
4 cucharaditas de aceite de
oliva virgen extra (20ml)
1 mandarina de postre

Almuerzo 2

100gr de Pollo al horno
30grs de jamón serrano
1 taza de calabacín (150gr)
1 taza de berenjena cocinada (150gr)
3/4 taza de pimiento rojo (100gr)
1/2 taza de cebolla (65grs)
4 cucharaditas de aceite de oliva
virgen extra (20ml)
2 tazas de fresas (340gr) postre

PIRAMIDE DE LA ZONA

- *1. Alimentación*
- Para balancear tus hormonas en un rango específico para controlar el hambre...
- *2. Omega 3 Rx*
- Para reducir la inflamación silenciosa
- *3. Polyphenoles*
- Fitoquímicos Colores en las frutas y vegetales
- *4. Ejercicio moderado*
- 30 minutos 6 veces a la semana
- *5. Suplementos*
- Proteínas y omega 3

“Ventajas de la dieta de la zona”

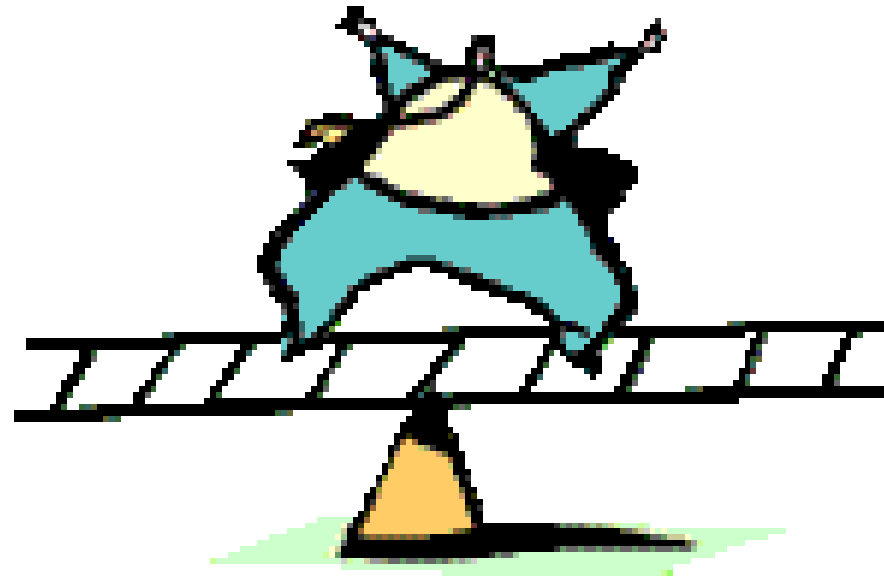
- *Sirve para perder grasa corporal.*
- *Mejora nuestra salud.*
- *Aprendes apreciar el valor calórico de los alimentos.*
- *Previene y mejora las enfermedades crónicas.*
- *Alarga la vida.*
- *Optimiza el sistema inmunológico.*
- *Incrementa el rendimiento físico y mental. Es usada por deportistas.*
- *Mejora los niveles de triglicéridos y colesterol.*
- *Equilibra los niveles de glucosa e insulina.*
- *Reduce y evita la acumulación de tejido adiposo.*
- *“Procura que la mayor parte de carbohidratos que consumas procedan de frutas y verduras, y utiliza los cereales, los almidones, la pasta y el pan con moderación.”*

CONCLUSIONES

- Favorece la pérdida de peso con sensación de bienestar y vitalidad
- Evita la sensación de hambre entre las comidas, por la distribución en 5 tiempos de comida.
- Mejora nuestra capacidad anti-oxidante
- Controla algunos síntomas de enfermedades como hipertensión o diabetes.
- Cambia el metabolismo y puede producir “cetosis”. Los riñones trabajan más.
- No es una dieta que toma en cuenta las necesidades calóricas individuales
- No es balanceada pues hay que consumir suplementos (proteínas y omega 3)
- Puede ser difícil de seguir a largo plazo
- Pueden consumirse menos calorías de las necesarias

recomendaciones

LA CLAVE ES EL EQUILIBRIO



El mexicano Manuel Uribe, de 41 años, bajó 200 kilos en un año gracias a la dieta de la Zona. En 2006 pesaba casi 600 kilos, por lo que vivía confinado a una cama.

«Yo no sabía que un plato de arroz disparaba tanto a la insulina, que es la hormona más poderosa de tu organismo y que puede ser tu amiga o enemiga. Yo hace un año la convertí en mi mejor amiga», comentó Uribe, quien hoy pesa 380 kilos.



Gracias
y
Buen Provecho

