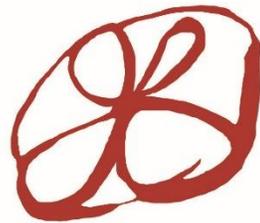


Dr. <sup>Efrain</sup> Hoffmann  
**-DIPLOMADO-**

**Cocina Sanadora Gourmet**



*Hacienda La Concepción*

---

HOTEL & SPA



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

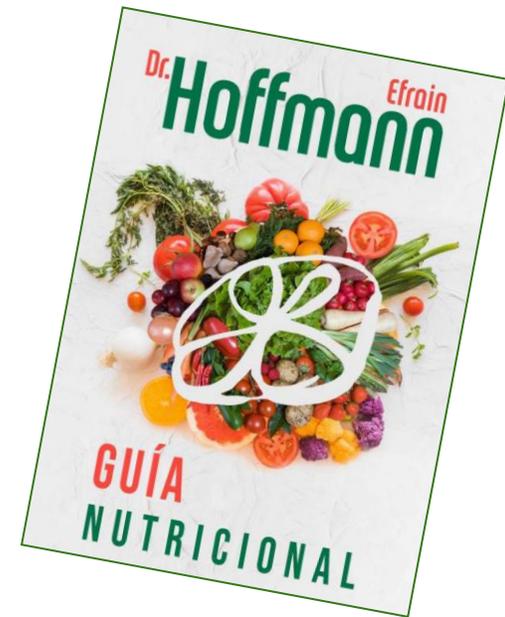
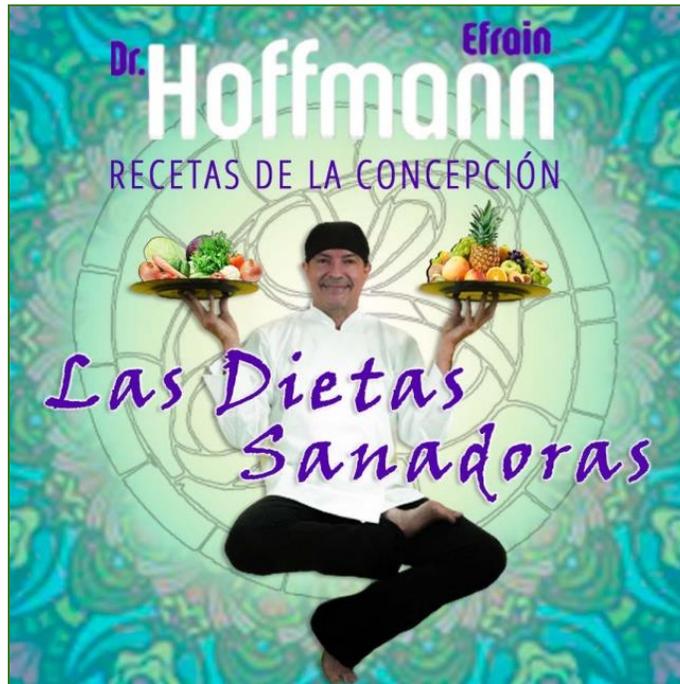
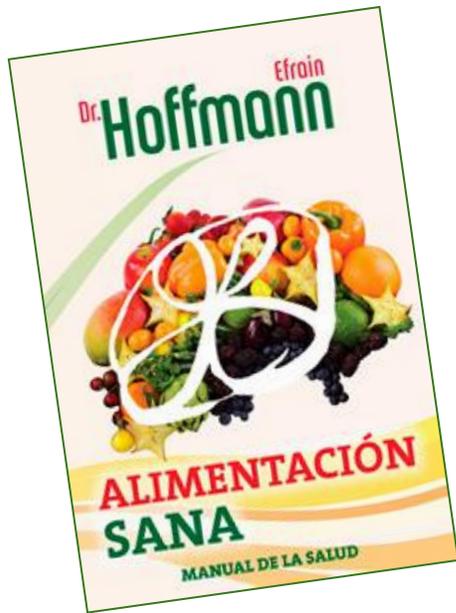




# Las Dietas Sanadoras

## COCINA SANADORA - Gourmet

Sistema de Sanación Holística Hoffmann-SSHH



## 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 plasse”, 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

# PRITIKIN PROGRAM

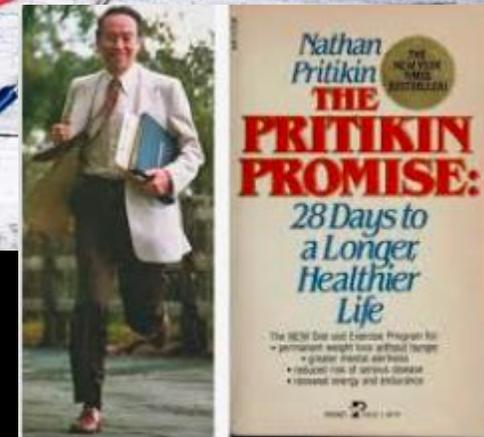


**PRITIKIN DIET**

# PRITIKIN PROGRAM

Es una dieta reducida en grasas, que en principio se desarrolló para tratar enfermedades del corazón. Pasó a utilizarse como una dieta de adelgazamiento cuando se demostró que ayudaba también a bajar de peso. Es un plan de alimentación bajo en calorías y en proteínas y alto en carbohidratos complejos, que recomienda una ingesta de grasas tan baja como el 10% de sus calorías diarias.

La creó Nathan Pritikin en los años 70, ingeniero, inventor y nutricionista, como parte de un régimen de estilo de vida para la salud, en un refugio en el sur de California. Su objetivo era ayudar a reducir el riesgo de enfermedad cardíaca, que el mismo padecía.



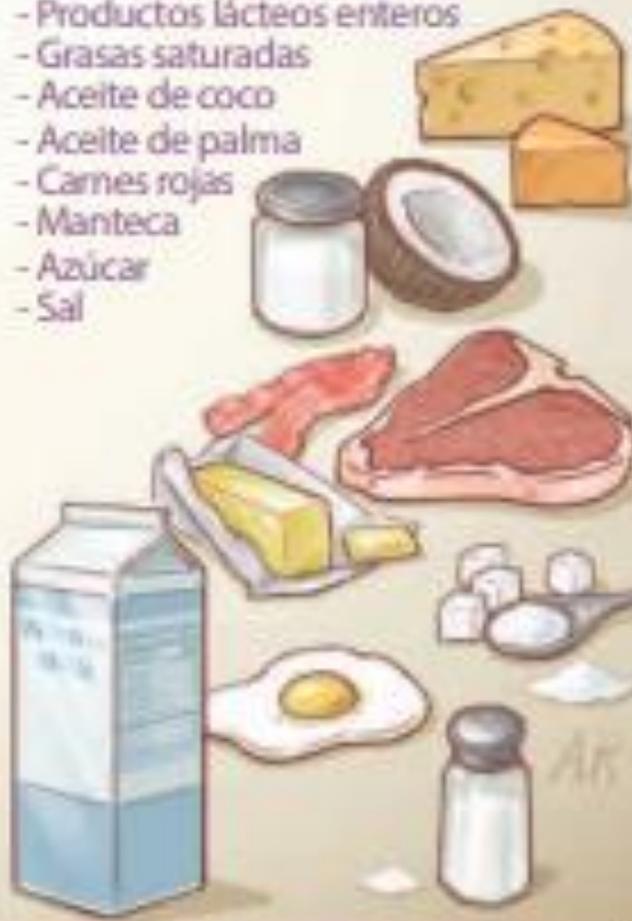
## ✓ Alimentos que se deben comer

- + Frutas y verduras
- + Pasta de trigo integral
- + Pan de trigo integral
- + Arroz integral
- + Avena
- + Papas
- + Níames
- + Lentejas
- + Frijoles
- + Guisantes
- + Maíz



## ✗ Alimentos que se deben evitar

- Productos lácteos enteros
- Grasas saturadas
- Aceite de coco
- Aceite de palma
- Carnes rojas
- Manteca
- Azúcar
- Sal



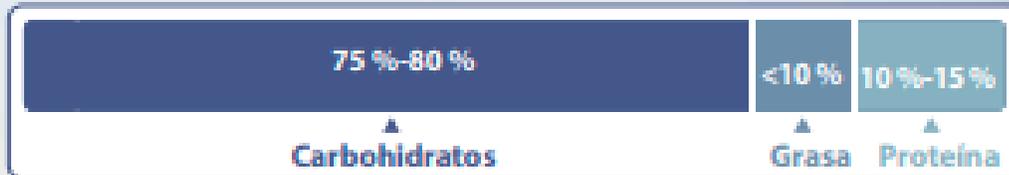
## + Posibles riesgos y efectos adversos

El azúcar agregado u oculto en los alimentos puede contribuir al total de carbohidratos.

Es posible que la dieta carezca de las proteínas adecuadas para mantener la función muscular, la fuerza y la resistencia.

La dieta Pritikin consta de menos de un 10 % de grasa, entre un 10 % y un 15 % de proteína y entre un 75 % y un 80 % principalmente de carbohidratos complejos, junto con menos de 25 mg por día (dieta de regresión) o menos de 100 mg por día (dieta de mantenimiento) de colesterol.

### Fuentes de calorías recomendadas



### Restricciones adicionales:

< 25 mg de colesterol por día para una dieta de regresión

< 100 mg de colesterol por día para una dieta de mantenimiento



# PRITIKIK PROGRAM

## POCAS PROTEÍNAS Y MUCHOS VEGETALES

Es una dieta reducida en grasas y rica en fibra y carbohidratos complejos. Consiste en el consumo de vegetales, frutas, cereales y granos.

no permite las proteínas animales, los alimentos procesados refinados (como la pasta, el pan, el aceite, la mantequilla y cualquier lácteo que contenga más de un 1% de grasas.) los huevos y la mayoría de las grasas

Del mismo modo, también existen una serie de alimentos permitidos y recomendados.

Destacan, por supuesto, todo tipo de **frutas y verduras**, junto con los **que contienen carbohidratos complejos**, es decir, cereales integrales (panes y pastas integrales, arroz integral, avena, centeno, quinoa...) y cereales con almidón (como las legumbres).

# PRITIKIN PROGRAM

## POCAS PROTEÍNAS Y MUCHOS VEGETALES

También permite, pero con una importante limitación, las **proteínas magras**, **lácteos desnatados**, **huevos** y **pescados**. Por último, limita de forma muy restrictiva las bebidas azucaradas y con cafeína.

Así, de esta selección de alimentos, la dieta recomienda realizar **tres comidas principales a diario** y **dos aperitivos que completen la ingesta**. También sugiere la realización de ejercicio regular para potenciar la pérdida de peso y alcanzar los efectos cardiosaludables deseados.



# DIETA PRITIKIN

## Los alimentos permitidos en la Dieta Pritikin son:

- Las legumbres, las verduras, la fruta, la leche, los yogures y los quesos, siempre que sean cero por ciento materia grasa. Los cereales integrales, las especias, los pescados, los mariscos y las carnes magras. Las bebidas permitidas son: el agua, el café y el té.



## Los alimentos prohibidos de la Dieta Pritikin son:

- La carne roja, los huevos, las grasas animales, los aceites, la mantequilla, la margarina, los productos de charcutería, el chocolate, la repostería, y los productos de origen lácteo con más de uno por ciento de materia grasa.





La dieta Pritikin produce una reducción del colesterol no solo por la reducción de la ingesta de colesterol, sino también de la ingesta calórica en general, mediante la restricción de todos los alimentos con alto contenido graso y calórico.

Actualmente, se desconocen datos a largo plazo del efecto de la dieta Pritikin sobre los riesgos de mortalidad, enfermedades cardiovasculares, cáncer y otras enfermedades crónicas.

Las personas que deseen prevenir y tratar enfermedades cardiovasculares con un enfoque sumamente estructurado y rígido pueden beneficiarse con la dieta Pritikin. En el caso de los pacientes con prediabetes o diabetes tipo 2, es posible que la restricción de grasa y colesterol no sea suficiente para controlar la glucosa en sangre. Es importante consumir carbohidratos complejos de granos integrales, verduras y frutas y limitar los almidones.

¿La DIETA PRITIKIN mejora la salud?



# Ventajas de la DIETA PRITIKIN

- Baja los niveles de colesterol.
- Debido a su aporte de fibra y proteínas, se consigue una sensación de saciedad, lo que hace más fácil el seguimiento de la dieta.
- Al consumir carbohidratos complejos, como los presentes en las verduras, frutas, cereales y legumbres, se consigue una mejor digestión además de una mejor quema de grasas.
- La Dieta Pritikin, ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares, disminuye la presión arterial y reduce las probabilidades de contraer diabetes de tipo dos.



La dieta Pritikin fue diseñada en base a la creencia de que la grasa no es saludable y es el principal factor de riesgo para las cardiopatías y la salud en general. Más recientemente, el efecto adverso de azúcar agregado en la dieta se ha vuelto evidente.

Es posible que en las primeras 2 semanas de la dieta, debido a un aumento significativo en la producción de orina y cambios en el nivel de líquidos, se requiera un ajuste de los medicamentos para la presión arterial alta, la insuficiencia cardíaca y la diabetes.

## Posibles riesgos y efectos secundarios



# Desventajas de la DIETA PRITIKIN

- Es una dieta muy restrictiva. Se reduce el consumo de una gran variedad de vitaminas y minerales.
- La escasez de lípidos, impide que las vitaminas y los carotenoides (antioxidantes) se absorban de una manera eficaz. El aporte de lípidos de la Dieta Pritikin, entre el cinco y el diez por ciento, es menos de lo que se aconseja.
- En el corto plazo, la Dieta Pritikin, puede irritar los intestinos, por el elevado aporte de fibras.

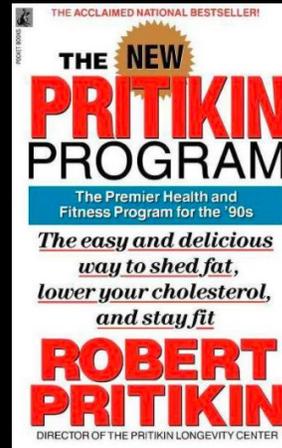


# PRITIKIN PROGRAM

## LONGEVITY CENTER + SPA



En 1975, Nathan Pritikin abrió el Pritikin Longevity Center® en California, un centro de salud y un programa residencial de educación sobre nutrición, ejercicio y cambio de estilo de vida. En 1977, el programa de noticias de televisión 60 Minutos siguió a tres hombres, todos con enfermedades cardíacas graves, mientras asistían al programa de un mes en el Centro.



En la actualidad, el Pritikin Longevity Center + Spa en Miami, Florida, sigue funcionando como un programa de educación para cambiar el estilo de vida y como un centro de investigación: un laboratorio de renombre internacional para el trabajo de investigación sobre la relación entre el estilo de vida y la prevención de enfermedades.

Muchas  
Gracias!

