



sistema
Hoffmann
sanación holística

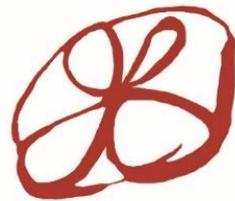


academia
Hoffmann
de formación holística

Dr. ^{Efrain} Hoffmann

-DIPLOMADO-

Cocina Sanadora Gourmet



Hacienda La Concepción

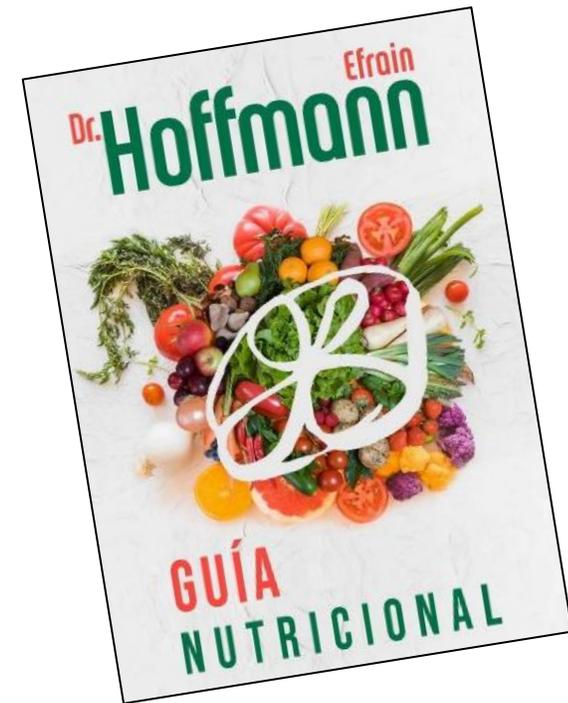
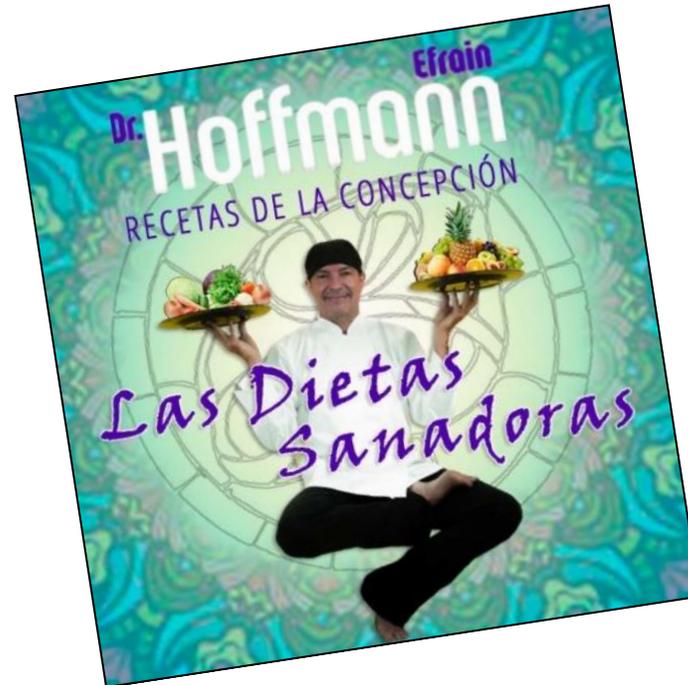
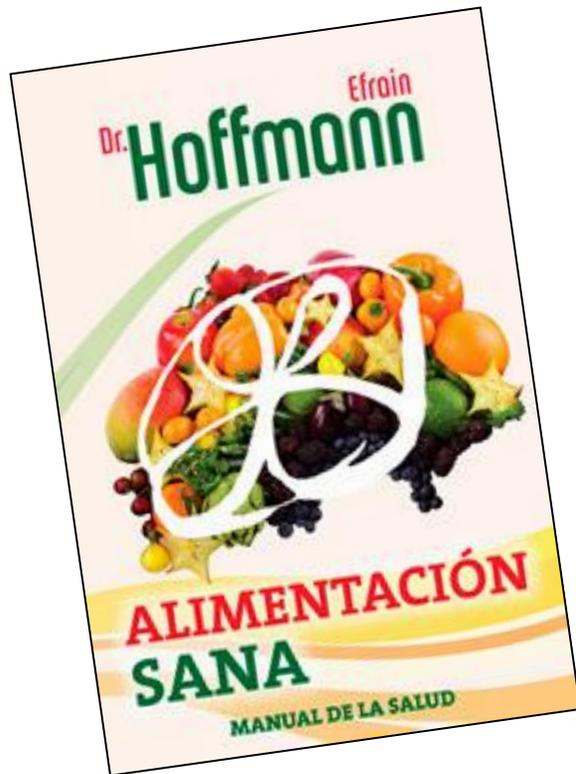
HOTEL & SPA

Las Dietas Sanadoras

COCINA SANADORA

Sistema de Sanación -Gourmet-
Holística Hoffmann

-SSH-



TEMA : DIETA DE LOS
GRUPOS SANGUÍNEOS.

¿En qué consiste la dieta del grupo sanguíneo?

La premisa de esta dieta es que *al comer alimentos que sean adecuados para su tipo sanguíneo, usted se sentirá mejor, será menos propenso a almacenar los alimentos como grasa, y será menos propenso a desarrollar ciertas enfermedades como cáncer.*

Según el Dr D'Adamo, su tipo de sangre es un marcador evolucionario que indica cuáles alimentos son los más apropiados para su cuerpo, y cuáles alimentos pueden ser dañinos. Él cree que nosotros deberíamos comer lo que comían nuestros ancestros con el mismo tipo sanguíneo. Por ejemplo, los tipo O aparentemente estaban en congregados de cazadores que comían carne, mientras que los tipo A eran granjeros vegetarianos, y los tipos B eran nómadas, comiendo una dieta más variada.

¿Cuál fue su origen?

- ▶ Un padre y su hijo, James y Peter J. D'Adamo, ambos médicos naturópatas, crearon esta dieta llamada 'dieta del grupo sanguíneo'. Para ambos, el grupo sanguíneo determina prácticamente todo en la vida: la susceptibilidad a la enfermedad, los alimentos que hemos de ingerir o cómo ha de ser el ejercicio físico que practiquemos.
- ▶ *En su opinión, el grupo sanguíneo es “clave en la eficiencia con que quemamos las calorías, nuestra respuesta emocional al estrés y quizás incluso afecte a nuestra personalidad”.*
- ▶ La idea partió de su progenitor James, pero fue Peter quien ha continuado el trabajo del padre y se ha hecho millonario con las ventas de su libro publicado en 1996 y titulado “Come bien, de acuerdo a tu grupo”. Fue increíblemente exitoso: se convirtió en un *best-seller* por los millones de copias vendidas y sigue siendo muy reconocido a día de hoy.

Seguramente has escuchado hablar alguna vez de que, a través de un análisis de sangre, te pueden decir los alimentos que te engordan más de lo debido. Esto se conoce como la dieta del grupo sanguíneo, que recomienda un tipo de alimentación en función de la tipología de nuestra sangre.

La dieta del grupo sanguíneo es otro modo de alimentación que merece la pena conocer, pues promete ser efectiva por basarse en las necesidades personales de cada persona.

¿Quieres saber más y si realmente funciona?



A partir de estas observaciones,. estos naturópatas defienden que cada grupo sanguíneo debería comer y realizar actividad física de la siguiente manera:

Tipo O (estos son conocidos como los cazadores)

Alimentos Permitidos: Están destinados a comer una dieta alta en proteínas y carne , aves, pescado, similar a una dieta paleo moderna. También comen ciertas frutas , verduras , semillas y huevos con moderación aunque deben evitar los kiwis, las naranjas, el melón y el coco.

Alimentos que Evitar: Lácteos, granos , cereal, pan, pasta, arroz, guisantes, y alimentos procesados.

Ejercicio: Se recomienda el ejercicio vigoroso, como correr.



Tipo A (el cultivador): Deben basar su dieta en vegetales y liberarla completamente de carne roja. Es, básicamente, una dieta Vegetariana típica.

Alimentos Permitidos:

Verduras, frutas, granos, guisantes, leguminosas, nueces, y semillas pueden incluir pescado y productos a base de soja.

Alimentos que Evitar:

Lácteos, carne, aves, huevos, y alimentos procesados.

Ejercicio: Se recomienda el ejercicio tranquilizante, como el golf o el yoga



Tipo B Catalogadas como nómadas.

Alimentos Permitidos:

Deben dar prioridad sobre todo a los lácteos bajos en grasa , pero también

pueden consumir Verduras, frutas, granos, legumbres y carne (excepto pollo y cerdo), aves, pescado y huevos .

Alimentos que Evitar: Nueces, semillas,el maíz, el trigo, las lentejas, los tomates, los cacahuetes , evitar alimentos procesados .

Ejercicio:

Se recomienda el ejercicio de intensidad moderada, como caminar, excursión a pie, tennis y ciclismo



Tipo B

Tipo AB

Tener sangre tipo AB es tan raro que se encuentra en menos del 5 por ciento de la población.

Los tipos AB son enfrentan tanto los beneficios como los desafíos de los tipos A y B. Una dieta mixta funciona mejor para los que son del tipo AB y comen alimentos como el cordero ,pavo y conejo , los lácteos toleran bien los lácteos fermentados y los quesos menos grasos , los cereales, las verduras y las frutas. Se recomienda seguir una dieta vegetariana la mayor parte del tiempo

Una combinación de ejercicios calmantes y moderados es ideal para aquellos que son de Tipo AB.



¿ Funciona la Dieta de los Grupos Sanguíneos ?

- ▶ **Los seguidores de esta dieta afirman sentirse bien consigo mismo y experimentan los efectos en el cuerpo de la misma , parte de estos beneficios pueden venir dado ya que esta dieta excluye muchos alimentos perjudiciales como comida CHATARRA la cual no esta permitida en ningún grupo sanguíneo .**
- ▶ **Dentro de sus aspectos POSITIVOS se destaca que la dieta se contempla desde el punto de vista de la Salud y no solo con fines Estéticos ; el autor de esta dieta propone una alimentación con alimentos saludables y variados e incluye un plan de actividad física según requerimiento de cada persona por su grupo sanguíneo**

Inconvenientes de la dieta según el tipo de sangre

El Dr. D'Adamo asigna "fortalezas", "debilidades" y "riesgos médicos" a cada tipo de sangre, sin proporcionar pruebas científicas o clínicas. Lo que se presenta como fortalezas, debilidades y riesgos médicos para un individuo basándose únicamente en su tipo de sangre no se basa en ninguna evidencia científica o médica.

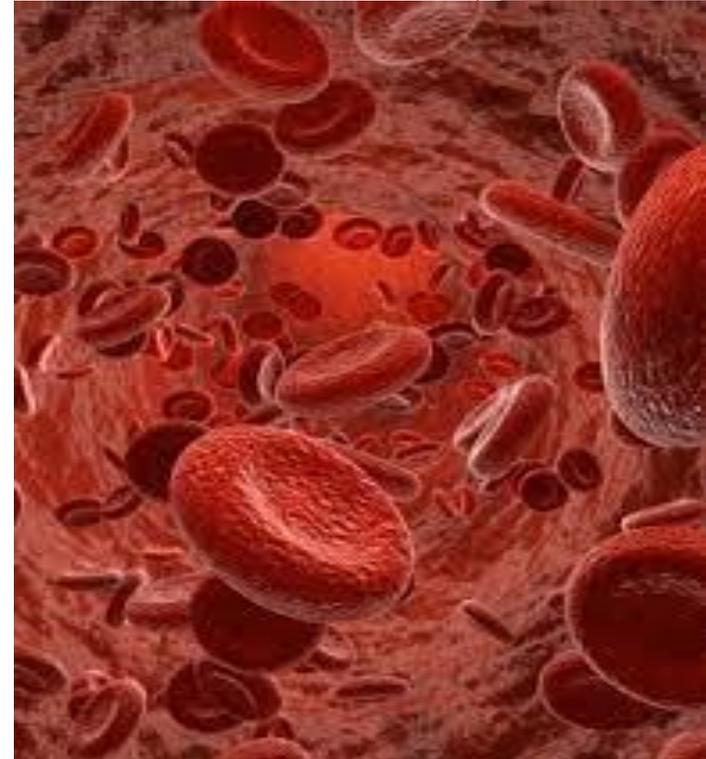
La idea de que esta dieta sería beneficiosa para la salud se basa en creencias. Pueden llevar a algunas personas a seguirlo durante mucho tiempo con:

- ▶ Un riesgo para la salud relacionado con los excesos y exclusiones alimentarias a largo plazo .
- ▶ Un riesgo de incumplimiento de las normas dietéticas recomendadas en determinadas patologías (por ejemplo, una insuficiencia renal cuyo grupo sanguíneo es 0 que siguiera la dieta hiperproteica tipo O estaría expuesta a una rápida progresión de su insuficiencia renal) .

“ Una dieta que solo tiene en cuenta un único parámetro: el grupo sanguíneo. Al no tener en cuenta las patologías, intolerancias, especificidades dietéticas de cada individuo, nos exponemos a riesgos para la salud: el exceso proteínas, falta de fibra, posibles carencias nutricionales si no se tienen los conocimientos necesarios para sustituir los alimentos a evitar de cada grupo”.

“Es difícil dar crédito a una dieta que no se basa en ciencia, solo en creencias”.

Pr Antoine Avignon, nutricionista diabetólogo



*“ Deje que los alimentos
sean su medicina y que la
medicina sea su alimento ”*

Hipócrates

GRACIAS...