



*sistema*  
**Hoffmann**  
*sanación holística*



*academia*  
**Hoffmann**  
*de formación holística*

Dr. <sup>Efrain</sup> Hoffmann

**-DIPLOMADO-**

**Cocina Sanadora Gourmet**



*Hacienda La Concepción*

---

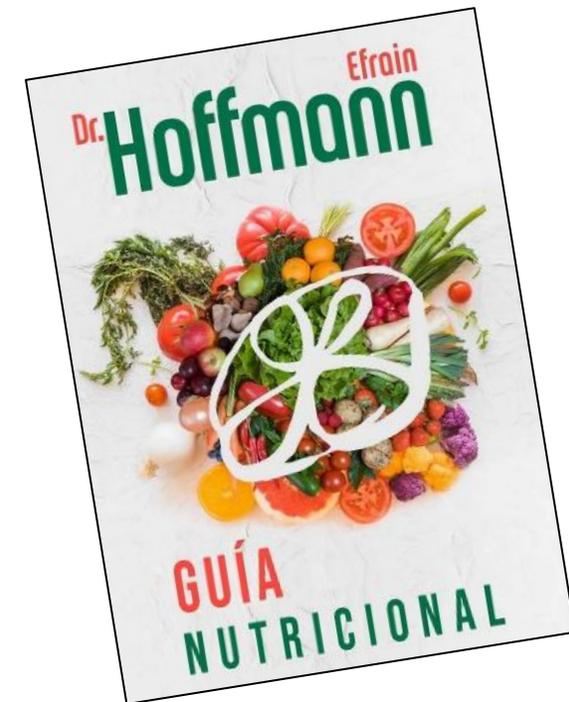
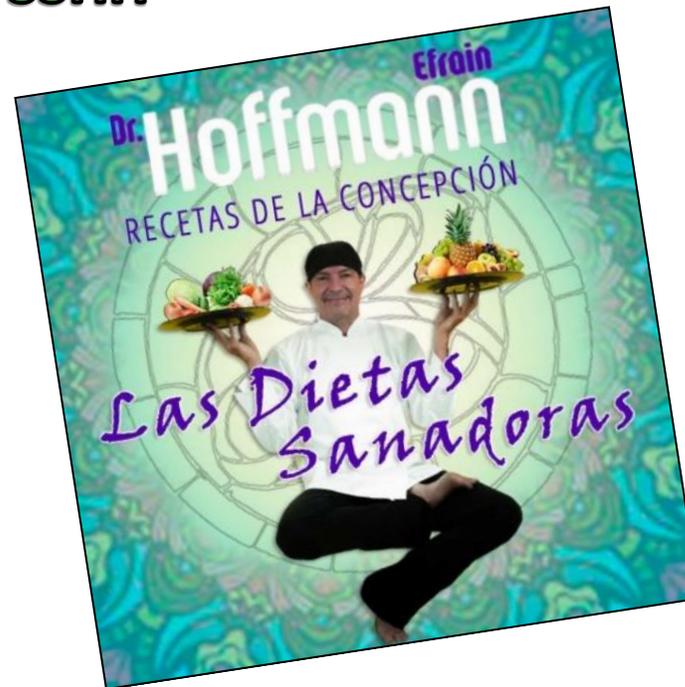
HOTEL & SPA

# Las Dietas Sanadoras

## COCINA SANADORA

Sistema de Sanación  
Holística Hoffmann  
-SSH-

-Gourmet-



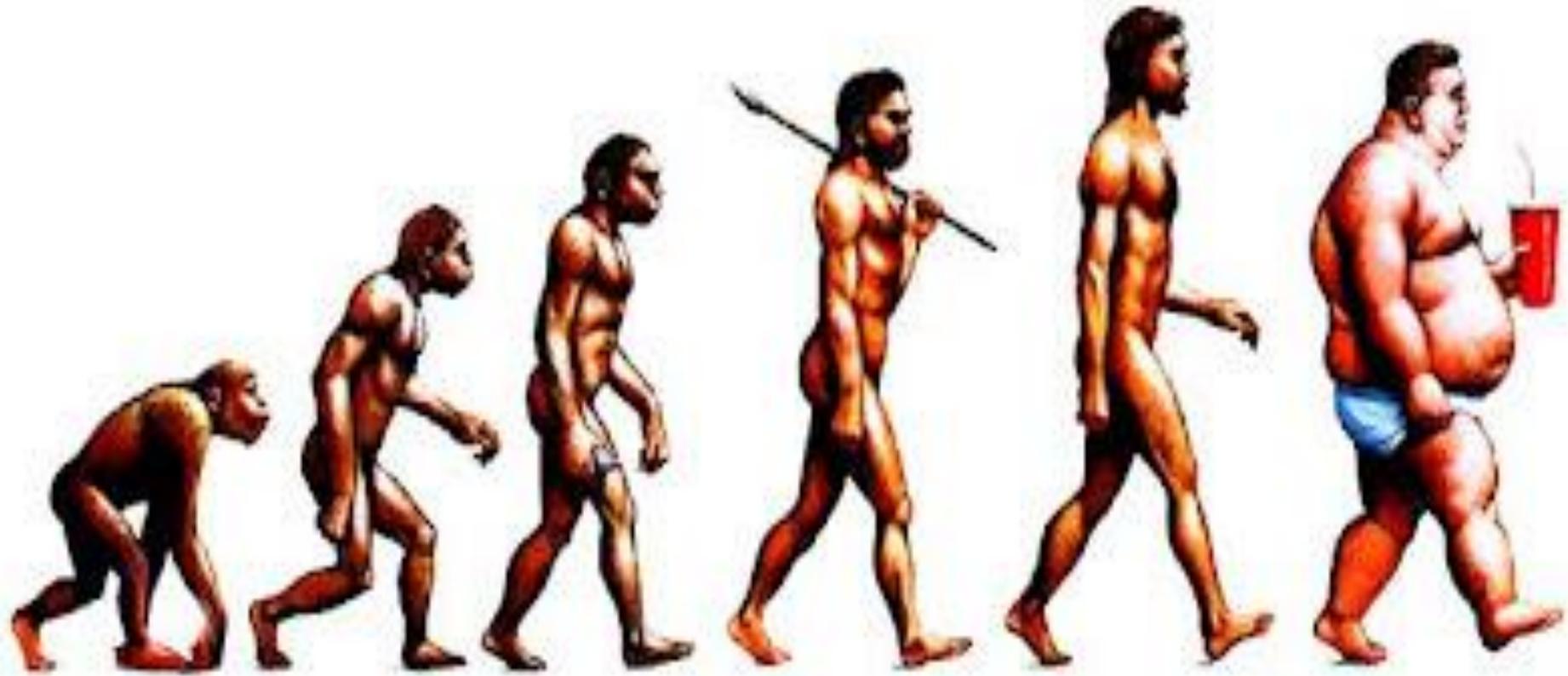


# DIETA PALEO –PALEOLITICA

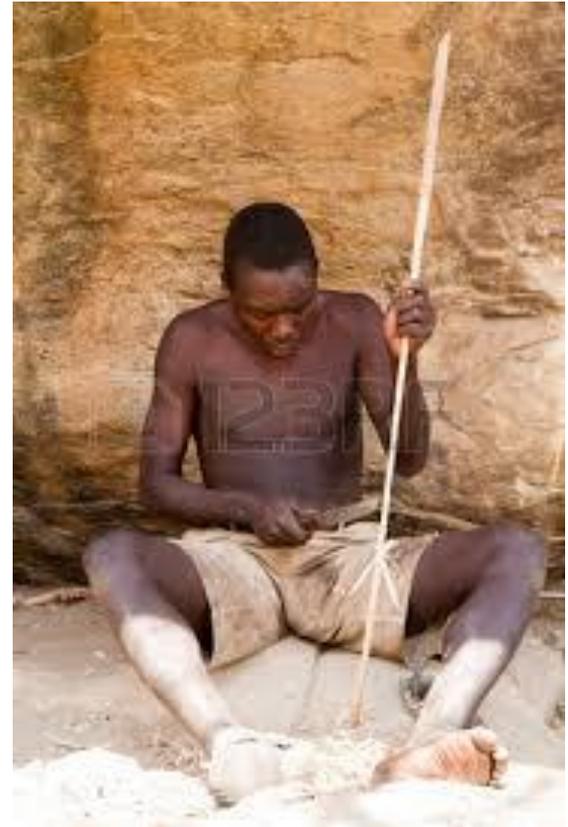
- Es un moderno régimen dietético conocido como dieta paleolítica también conocido como dieta del hombre de las cavernas, dieta de la edad de piedra o dieta de los cazadores-recolectores. Un plan nutricional basado en la supuesta dieta de plantas silvestres y animales salvajes que fueron consumidos por los humanos del período Paleolítico (período que duró 2,5 millones de años y que terminó con el desarrollo de la agricultura hace unos 10 000 años). conocido como dieta paleolítica, hombre de las cavernas, de la edad de piedra o dieta de los cazadores-recolectores.



Volver al origen para evolucionar



- El gastroenterólogo Walter L. Voegtlin fue uno de los primeros en sugerir que una dieta similar a la de la era Paleolítica mejorar los diversos problemas digestivos que atendía. En 1975 publicó un libro en donde sostenía que *los seres humanos son animales carnívoros y que la ancestral dieta del Paleolítico era la de los carnívoros, compuesta principalmente por las grasas y proteínas, tan sólo con pequeñas cantidades de hidratos de carbono.*
- La validez de dicha afirmación es puesta en duda por la comunidad científica, ya que el ser humano ha evolucionado para ser un consumidor flexible.



## Pirámide nutricional tradicional

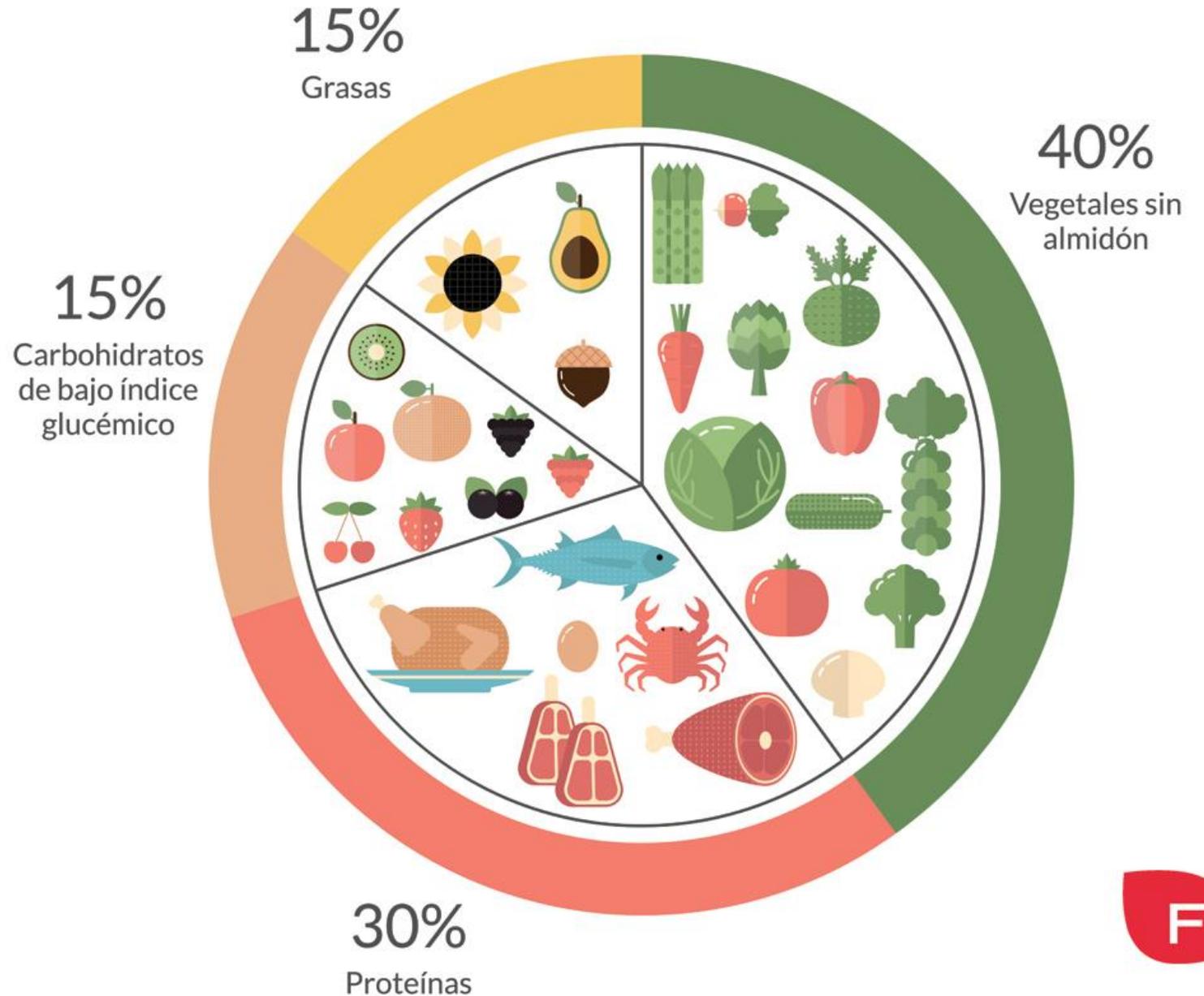


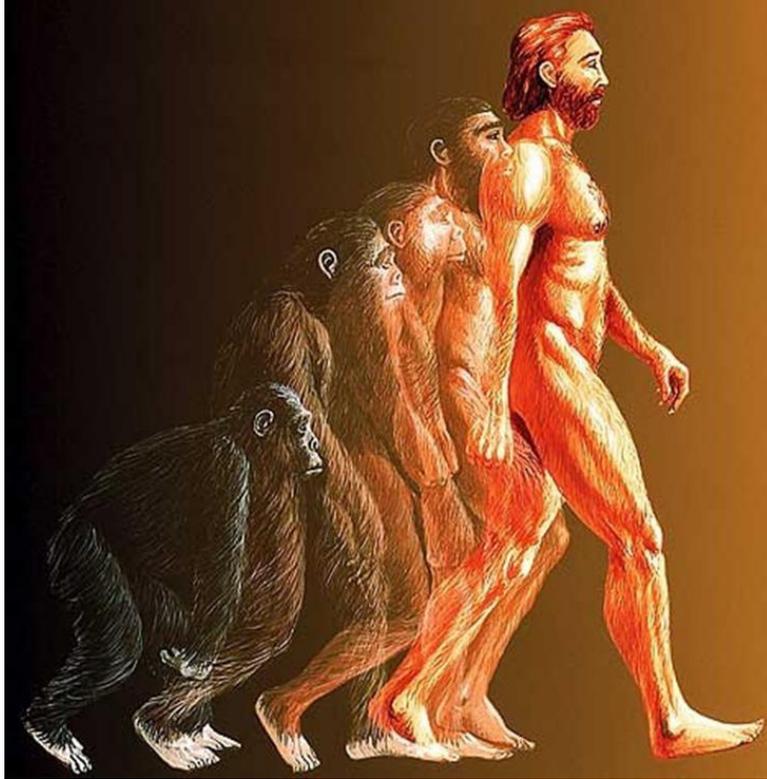
## Pirámide dieta paleolítica



# Dieta paleo o paleodieta

- Muchas personas con enfermedad inflamatoria intestinal o trastornos gastrointestinales funcionales, como el síndrome del intestino irritable, emplean esta dieta u otras similares (como la dieta baja en carbohidratos o la dieta baja en FODMAP) para aliviar sus molestias digestivas.
- Se le ha asociado con un mejor control de la glucosa, reducción de indicadores de riesgo coronario, reducción de riesgo de adenomas colorrectales y efectiva para la pérdida de grasa dado su poder de saciedad.



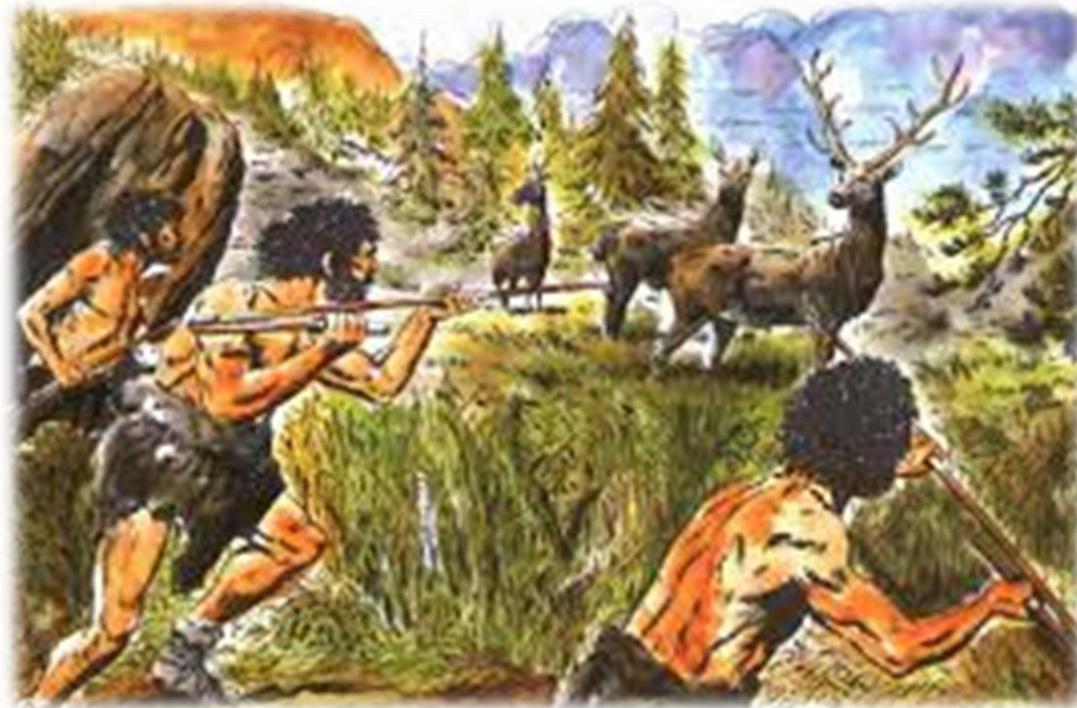


# DIETA PALEO

“Nuestros ancestros paleolíticos comían carne, verduras, tubérculos y frutas; no habían incorporado los cereales, lácteos y legumbres, y estaban libres de las enfermedades crónicas modernas.”



La dieta se centra en el uso de los alimentos supuestamente disponibles antes de la revolución neolítica y se compone principalmente de carne, pescado, frutas, verduras, frutos secos y raíces; mientras limita los alimentos que se volvieron comunes cuando surgió la agricultura, hace unos 10.000 años como cereales, legumbres, productos lácteos, sal, alcohol, y los productos post industriales: harinas, aceites y azúcares refinados, y demás.





**Alimentos postindustriales:**

Comida rápida, refinados de todo tipo, azúcares añadidos, pasta y pan moderno

**Alimentos neolíticos:**

Cereales y legumbres fermentados o pregerminados,  
Lácteos enteros, sobre todo fermentados  
Cortes grasos de carne

**Alimentos paleolíticos**

Carnes magras, pescado, huevos, marisco  
Verduras y frutas de todo tipo

## Paleo dieta

### Verduras



### Frutas



### Huevos



### Crudos



### Carne Salvaje



### Frutos Secos

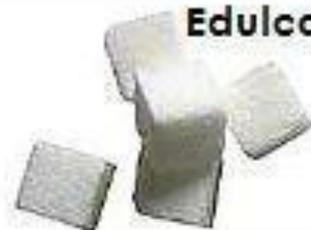


## NO Paleo dieta

### Comida procesada.



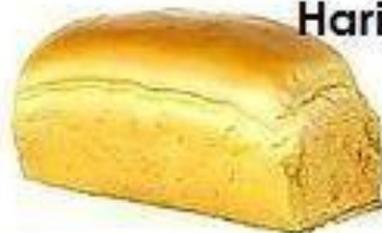
### Edulcorante



### Azúcar



### Harinas



### Legumbres



### Lácteos



# PROTOCOLO AUTOINMUNE PALEO

## SE PERMITE:

Órganos, vísceras  
Pescados y mariscos  
Vegetales de hoja verde  
Hortalizas de colores  
Verduras crucíferas  
Vegetales del mar  
Carnes de calidad  
Aves silvestres  
Grasas de calidad  
Alimentos fermentados  
Caldo de huesos  
Hierbas  
Frutas

## NO SE PERMITE:

Nueces  
Semillas  
Frijoles / Legumbres  
Cereales/Granos  
Edulcorantes alternativos  
Productos Lácteos  
Toda comida procesada  
Alcohol  
Chocolate  
Huevos  
Solanáceas  
Aceites vegetales  
NSAIDS (aspirina e  
ibuprofeno)

# Alimentos que consumen

- Carne magra, pollo, res, búfalo, puerco, mariscos huevos
- Vegetales sin almidón: lechugas, repollo, brócolis, coliflor, vainitas, espárragos, champiñones etc.
- Frutos secos: almendras, pistachos, nuez, girasol.
- Aceites de oliva, coco.
- especias y hierbas. En menores cantidades tubérculos y otras raíces.
- Si esta permitido los métodos de cocción

# Alimentos que no se consumen

- Legumbres productos lácteos, sal, azúcares, alimentos procesados y refinados, trigo, pan, arroz, cebadas, granolas, papas, maíz, soya, lenteja, frijoles, alcohol y café.



Puesto que se suprime o reduce el consumo de gluten, el alivio de los síntomas con esta dieta puede indicar la presencia de una sensibilidad al gluten no celíaca o de una enfermedad celíaca no reconocida y podría impedir o enmascarar su diagnóstico y correcto tratamiento, que es una dieta sin gluten de manera estricta y mantenida de por vida. Sin el tratamiento adecuado, la enfermedad celíaca puede provocar complicaciones de salud muy graves, entre las que cabe señalar diversos tipos de cáncer (tanto del aparato digestivo, con un incremento del riesgo del 60%, como de otros órganos), trastornos neurológicos y psiquiátricos, otras enfermedades autoinmunes y osteoporosis.



# ventajas

- Disminución de los aditivos conservantes y químicos
- Disminución de los alimentos procesados
- Aumento del hierro, proteínas
- Aumento de la masa muscular
- Disminución del peso
- Aumento de saciedad por el alto consumo de proteínas y grasas
- Menos densidad calórica por volumen de alimento
- Gran variedad de recetas por la diversidad de carnes

# Desventajas

- Plan económico elevado
- Muy bajo consumo de carbohidratos
- No consumir lácteo
- Dieta difícil para vegetarianos
- No hay evidencia científica que aumente o disminuya la esperanza de vida

# Beneficios para la salud de un estilo de vida paleolitico

Entrenamientos mas eficientes

Niveles de azucar en la sangre estables

Queme de grasa almacenada

Reduccion de alergias

Equilibrio de energía durante el día

Anti-inflamatorio

Piel clara y mejores dientes

Mejoramiento en los patrones de sueño



Gracias

**PIRÂMIDE  
ALIMENTAR  
TRADICIONAL**

Óleos e gorduras  
açúcares e doces

Temperos e  
pimentas frescas

Leguminosas

Castanhas  
e azeite

Carnes  
e ovos

Frutas

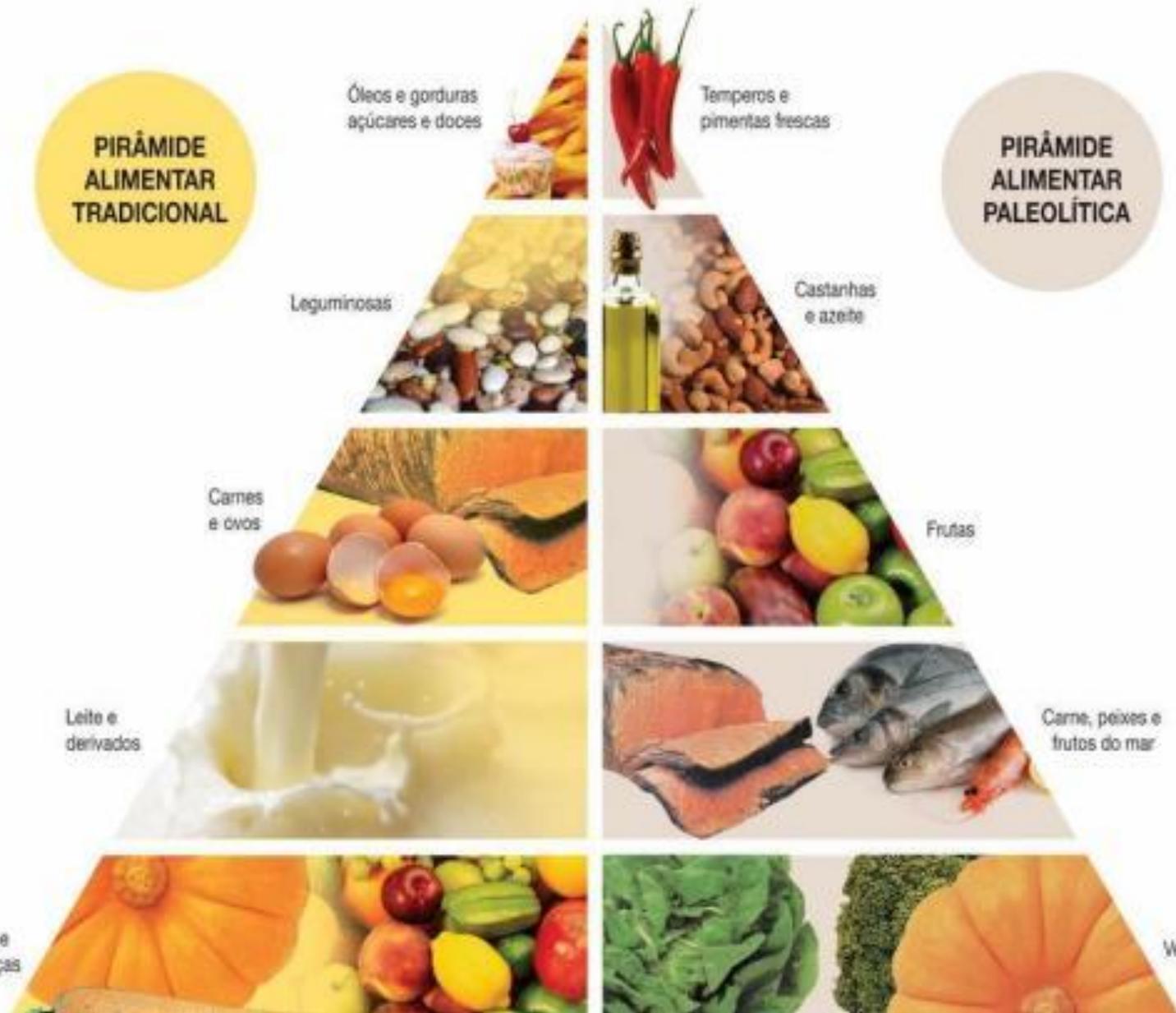
Leite e  
derivados

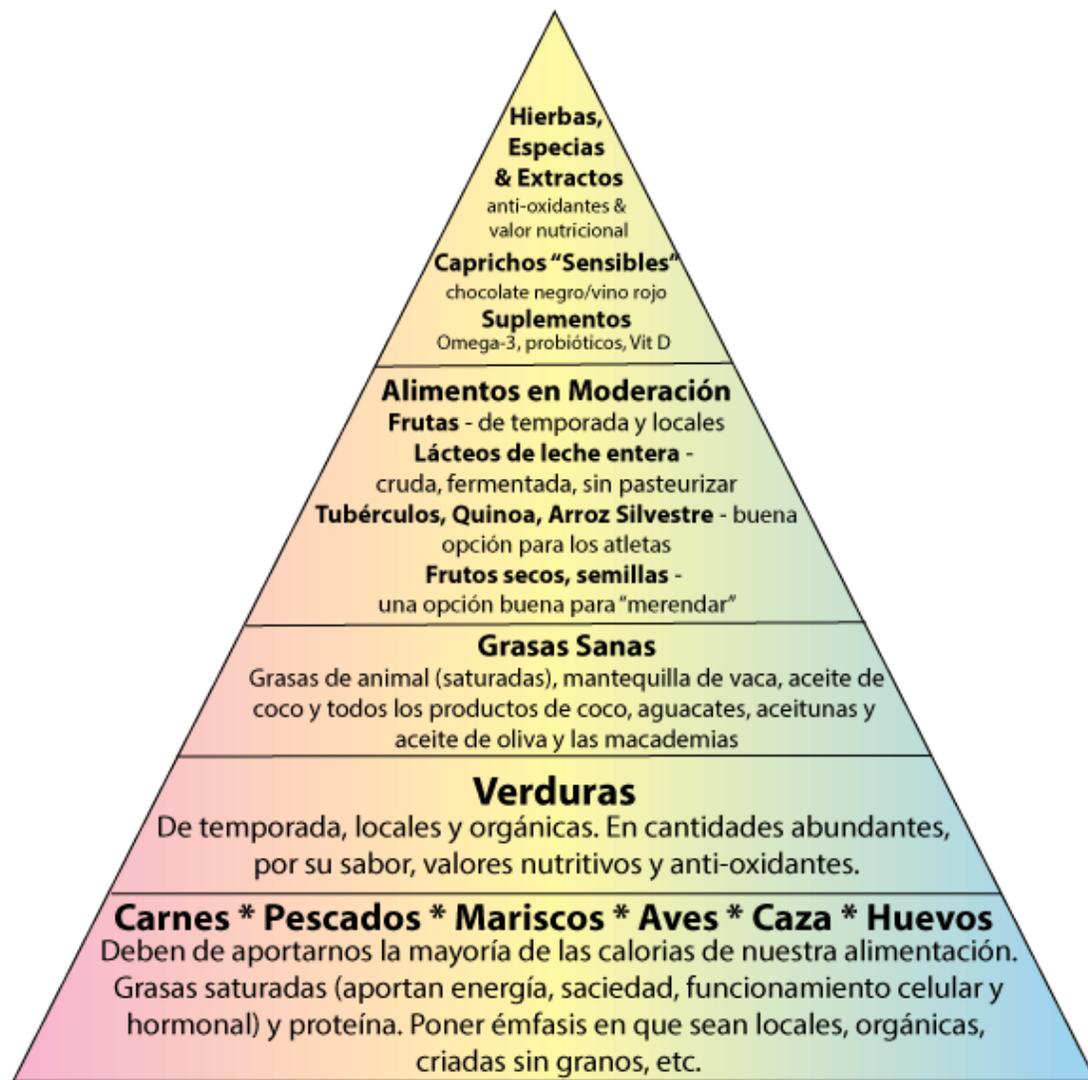
Carne, peixes e  
frutos do mar

Frutas e  
hortaliças

Vegetais

**PIRÂMIDE  
ALIMENTAR  
PALEOLÍTICA**





# Desayuno paleo

- SÁNDWICH DE HUEVO Y TOCINO

- INGREDIENTES

- ½ cucharada de aceite de aguacate
- 1 - 2 tazas de verduras rebanadas de tu elección
- 3 huevos
- 4 rebanadas de tocino

- INSTRUCCIONES

- En una sartén antiadherente de 10 pulgadas, calienta el aceite a fuego medio.
- Añade las verduras de tu elección y saltéalas hasta que estén blandas. Debes asegurarte de saltearlas el tiempo suficiente para deshacerte de cualquier exceso de agua.
- Mientras las verduras se están cocinando, calienta otro sartén y cocina el tocino.
- Baja la flama de la sartén con las verduras; quita el sartén del calor mientras que aplanas las verduras y las alejas del borde de la sartén.



# Almuerzo paleo

- Pollo a la naranja



# Cena paleo

