

# **-DIPLOMADO- Certificación Cocina Sanadora Gourmet**

**ACADEMIA**



*Hacienda La Concepción*

---

**HOTEL & SPA**

MANUAL DE LA SALUD  
**ALIMENTACIÓN**  
**SANA**



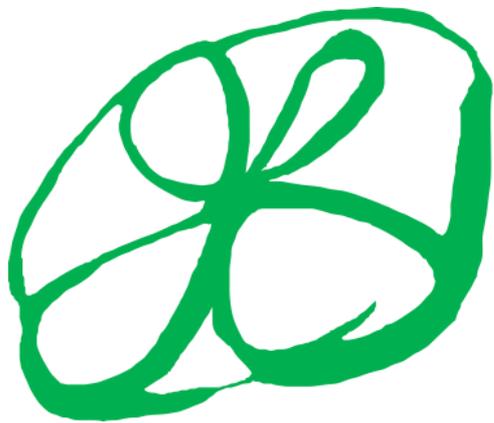
Efrain  
**Dr. Hoffmann**

# COCINA SANADORA

## -Gourmet-

-Sistema de  
Sanación Hoffmann-

*Las Dietas Sanadoras*



*fundación*  
**Hoffmann**  
*salud integral*

# MÓDULO 4

## Cocina Sanadora Gourmet

*Diets Sanadoras*



# *Dietas Sanadoras*

## **REGÍMEN SANADOR|**

- 0 - Ayuno Total o parcial
- Dietas 1- 2 - 3
- 4 - Régimen Antienvjecimiento
- 5 - Alimentación Sana
- Recomendaciones para una alimentación sana

Existe toda  
UNA  
CULTURA  
GOURMET  
de  
alimentación  
LIBRE DE  
ANIMALES,  
REFINADOS,  
QUÍMICOS Y  
TÓXICOS



**Los sabores**

**5**

**Equilibrio**

**De energías**

**lengua**



**DIETA (0)**

**Régimen de Desintoxicación 1ª. Fase**

AYUNO ABSOLUTO O PARCIAL

**DIETA (1)**

**Régimen de Desintoxicación 2ª. Fase**

CRUDA VEGETARIANA (100%) SIN PROTEÍNAS,  
GRASAS  
NI CARBOHIDRATOS COMPLEJOS

**DIETA (2)**

**Régimen de Transición (Desintoxicación y  
Regeneración) 1ª. Fase**

VEGETARIANA (cruda en un 70%) o NATURISTA.

**DIETA (3)**

**Régimen de Transición (Desintoxicación y  
Regeneración) 2ª. Fase**

VEGETARIANA (cruda en un 70%) o NATURISTA

**DIETA (4)**

**Régimen Nutritivo y Reductor**

REGIMEN REDUCTOR PROTEICO DE RESTRICCIÓN  
CALÓRICA (cruda en un 50%) (VEGAN o NATURISTA)

**DIETA (5)**

**Régimen Nutricional Completo**

ALIMENTACIÓN SANA

DIETAS 3 - 4 o 5 - Quienes continúen en tratamiento, deben ir pasando gradualmente a las siguientes dietas, según las recomendaciones médicas para cada condición. Quienes no estén enfermos y han realizado este proceso de manera preventiva, pueden pasar directamente a la DIETA 4 o 5 según la preferencias (después de los 10 días de régimen post colónico). Cuídese de los efectos adversos de *los antinutrientes*.

## **DIETA (3) Régimen de Transición (Desintoxicación y Regeneración) 2ª. fase**

### **VEGETARIANA (cruda en un 70%) o NATURISTA**

- De bajo índice glicémico, rica en proteínas vegetales ácidos grasos esenciales, vitaminas, minerales, oligoelementos y fitonutrientes.
- Puede incluir proteínas animales como: lácteos de cabra y vacunos descremado y bajos en grasa, y pescados preferible de agua dulce)



## *DESAYUNO*

*Opción 1: Frutas y Yogurt descremado con germen de trigo*

*Opción 2: Proteínas y carbohidratos Huevos, lácteos bajos de grasa (requesón, ricota, mozzarella, quesos blancos frescos), granos, algún cereal integral (pan, cachapa, arepa).*

## *ALMUERZO*

*Todos los alimentos ya incluidos más: germen de trigo, afrecho. Frijoles, soya, caraotas, lentejas, garbanzos, quinchoncho, etc. Almendras, nueces, avellanas, merey, pistacho, semillas de calabaza y girasol.*

*Derivados animales para los no vegetarianos. CARNES: Blancas como: conejo, muslo de pollo (sin piel), pavo y pescados (preferiblemente de ríos).*

## *CENA*

*Jugos, extractos, sopas o ensaladas de vegetales y diversos preparados cocidos.*

# DIETA ANTIENVEJECIMIENTO



## REGIMEN DE RESTRICCIÓN CALORICA

Bajo en CARBOHIDRATOS de elevado índice glicémico y en GRASAS SATURADAS.  
Rico en proteínas, a.g.e. omega 3 y 6, oligoelementos, vitaminas, enzimas y fitoquímicos protectores.



- **El Régimen NATURISTA-REDUCTOR de Restricción Calórica**

**Implica reducir el número de ingestas de alimentos, el contenido de grasas saturadas y colesterol, y el de carbohidratos en especial los de elevado ÍNDICE GLICÉMICO (> 55).**

- Produce poca glicosilación y maneja bajos niveles de insulina.
- Es rico en Fitonutrientes (Antioxidantes y Anticancerígenos).
- Aumenta la producción de Hormona del crecimiento.
- Contra resta el estado de Inflamación Crónica Sistémica y todas las enfermedades implicadas.
- Contrarresta la absorción de grasas y el estreñimiento por importante aporte de fibra.
- Estimula la regeneración tisular.

## DIETA (4)

## Régimen Nutritivo y reductor

### REGIMEN REDUCTOR PROTEICO DE RESTRICCIÓN CALÓRICA VEGETARIANA (cruda en un 50%) (o NATURISTA)

Régimen de bajo índice glicémico, rica en proteínas vegetales ácidos grasos esenciales, vitaminas, minerales, oligoelementos y fitonutrientes. Puede incluir proteínas animales como: lácteos de cabra y vacunos descremados y quesos añejos (Queso de año, Pecorino, Provolone, Parmesano y Manchego). Régimen nutritivo completo bajos en grasa y lácteos y pescados de río, huevos).

**ALIMENTOS**  
**PROHIBIDOS O**  
**RESTRINGIDOS:**

*Carbohidratos complejos como cereales (trigo, avena, cebada, maíz y arroz), tubérculos (Papa, yuca, ñame, ocumo, apio, etc.) y bananos (plátanos y cambures).*

*Dulces, harinas y frituras en general. Carnes rojas y derivados. Gaseosas y alimentos preservados o artificiales, margarina, aceites refinados y sus frituras, quesos madurados y enriquecidos, chocolate, mayonesa.*

**ALIMENTOS**  
**INDICADOS:**  
**DESAYUNO:**

*Frutas:: ACIDAS: Fresas, moras, grapefruit, limón, mandarinas, naranjas, piñas, tamarindo, parchita.*

*SEMI-ACIDAS: Mangos, peras, manzanas, guanábana, ciruelas, duraznos.*

*DULCES: Lechosa, melón, patilla .*

**ALMUERZO Y**  
**CENA:**

*Verdetales: Verdes como Perejil, cilantro, lechuga, achicoria, espinacas, berro, diente de león, acelgas, céleri, brócoli, repollo, coliflor, apio España. Retoños de alfalfa y frijoles, lentejas, trigo, etc. Tomate, pimentón, cebolla, ajo, champiñones, pepino, aguacate, aceitunas, calabacín, vainitas, espárragos, berenjenas, pimientos, ají, palmito.*

*Cereales y Granos: Trigo y Maíz Integral, germen de trigo, afrecho. Frijoles, soya, caraotas, lentejas, garbanzos, quinchoncho, etc. Almendras, nueces, avellanas, merey, pistacho, semillas de calabaza y girasol.*





**ALMUERZO  
Y CENA:**

*Harinas: De soya y derivados, trigo integral (1 rebanada de pan al día.*

*Aceites (prensados al frío): Ajonjolí, girasol, linaza y oliva para sofreír.*

*Varios: Champiñones, pólen, algas como espirulina.*

*Derivados animales: CARNES: Blancas como: conejo, muslo de pollo (sin piel) y pescados de río (Salmón, trucha) o anchoas, sardinas y otros.*

*LACTEOS: De cabra todos. De vaca: Yogurt y leche descremada, requesón y quesos frescos, mantequilla en poca cantidad. Quesos añejos en cantidad restringida.*

*HUEVOS: 2 ó 3 por semana.*

## DIETA (5)

## Régimen Nutricional

### Completo ALIMENTACIÓN SANA

Cereales y harinas integrales (de trigo, maíz, soya, cebada, avena) granola, muesli, miel pura, papelón sin blanquín o melaza, Stevia, y tubérculos (papa, yuca, zanahoria, etc.) , soya texturizada y derivados de la soya (leche, carne, salsa o tamari) y sal marina o gomasio. Aceites prensados al frío (linaza, ajonjolí, girasol, oliva). Frutas, verduras, granos leguminosos y vegetales en general. Levadura de cerveza, lecitina, polen y algas marinas.

Gluten y germen de trigo. Granos retoñados de todas clases (linaza, trigo, alfalfa, lentejas, etc.).

Los ovolácteo vegetarianos pueden incluir mantequilla, quesos frescos, requesón y yogurt descremado. Quesos madurados (Pecorino, Provolone, Parmesano, Manchego, De año).

Los naturistas pueden incluir pescado y mariscos con discreción.

Los omnívoros pueden incluir otras carnes blancas (pollo u gallina sin hormonas, pavo y conejo). Carne de res magra.

las mezclas muy variadas  
de alimentos en una sola  
comida puede crear  
problemas para su  
digestión



# CARBOHIDRATOS COMPLEJOS

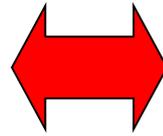
## TUBÉRCULOS

Papa – Ñame – Ocumo  
Yuca – Apio – Batata

## CEREALES

Trigo – Arroz  
Cebada – Maíz

**Excepción** Avena



**N**

**O**

**C**

**O**

**M**

**B**

**I**

**N**

**A**

**N**

# PROTEINAS VEGETALES

## GRANOS

## LEGUMINOSOS

Caraotas – Lentejas – Arvejas  
Garbanzos – Frijoles – Soya  
Quinchoncho – Vainitas

## RETOÑOS

Alfalfa y demás germinados

## NUECES

Almendras – Avellanas – Merey  
– Pistachos – Macadamias –

## VARIOS

Champiñones – Gluten y  
germen  
de Trigo

## ORIGEN ANIMAL

## LACTEOS

Yogurt – Requesón – Quesos

# COMBINACIONES E INGESTA

PROTEINAS — **NO** — CARBOHIDRATOS

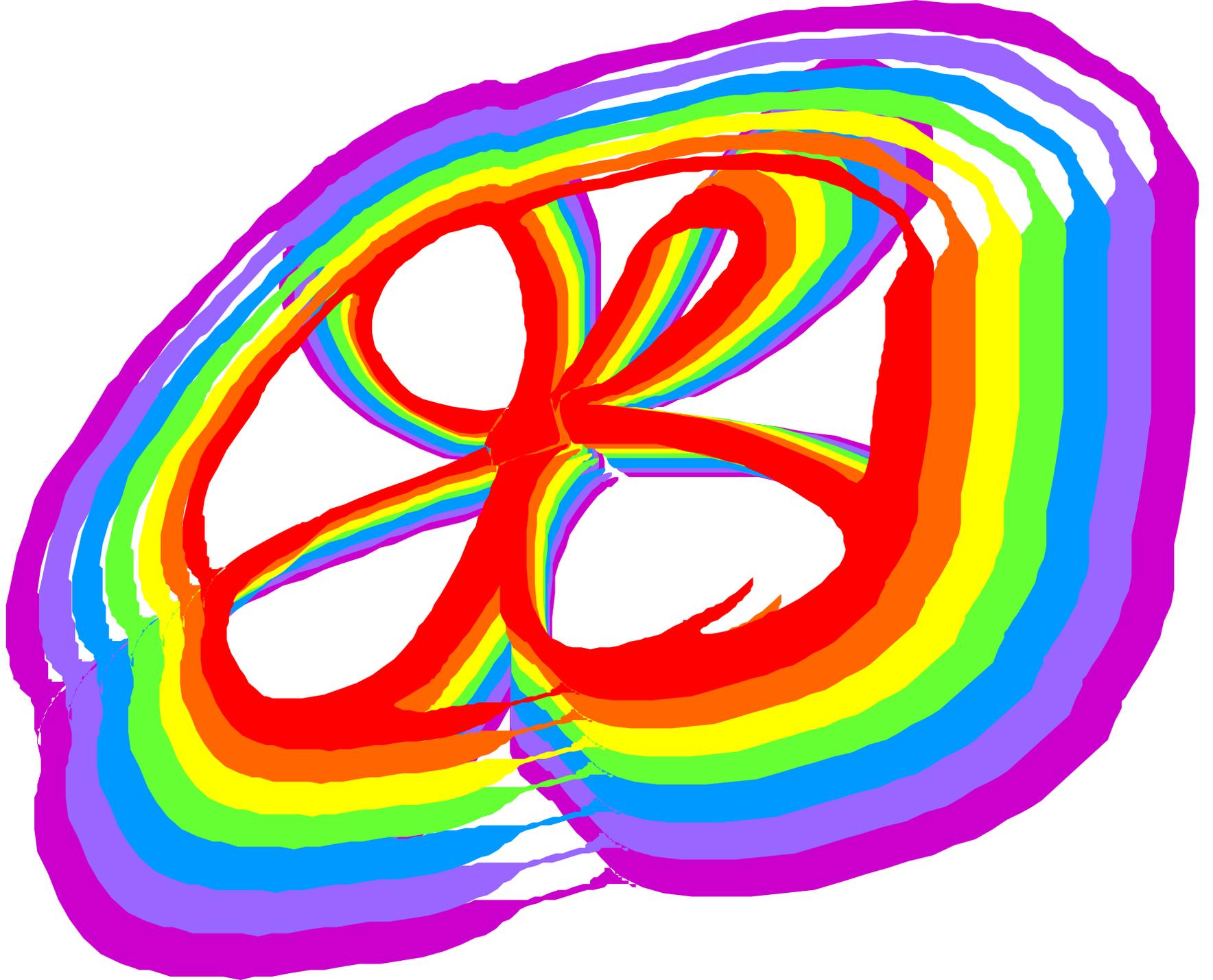
**SI**

**SI**

VEGETALES

# LAS FRUTAS:

- Patilla y Melón NO combinan con las comidas, consumirlas en el desayuno o antes de las comidas.
- Las frutas en general NO combinan con leche



# EL PLAN DE

## Las Dietas Sanadoras

**1er. Objetivo: Continuar la desintoxicación**

**2º. Objetivo: Restaurar la flora bacteriana ideal**

**3er. Objetivo: Recuperar el ritmo diario de evacuaciones**

**4º. Objetivo: Evolucionar hacia una Alimentación Sana y Antienvejecimiento**

# DIETA 1 - *Quienes padecen de obesidad, enfermedad crónica o autoinmune*

- Deben salir a D.1 luego del ayuno, por el número de días recomendados por su médico. La prioridad de esta fase es repoblar la flora bacteriana consumiendo idealmente los PROBIÓTICOS: Té Kombucha, Kefir de agua y Repollo agrio o chucrut, y diferentes PREBIÓTICOS en forma de jugos, ensaladas y otras preparaciones. Luego de la última hidroterapia, tomar 2 litros de estos fermentos el primer día y continuar por diez días como

# KEFIR DE AGUA





**TE KOMBUCHA**



**CHUCRUT**

- El Kefir de agua el agua dulce ofrece una mezcla compleja de bacterias y levaduras (*Sacharomyces kephir*, *Lb. bulgaricus*, *Leuconostoc caucasio*, *Lb. brevis*, *Lb. kefiri*, *L kefiranofaciens subsp. kefirgranum*, *Lb. kefirgranum*, *Lb. parakefir*, *Saccharomyces lactis*, *Cándida Kéfir*)
- El té KOMBUCHA contiene una simbiosis de diferentes especies de levaduras y acetobacterias, principalmente *Bacterium xylinum*, levaduras como: *Candida stellata*, *Schizosaccharomyce pombe*, *Brettanomyces bruxellensis*, *Torulaspóra delbrueckii* y *Zygosaccharomyces bailii*. El medio en el que se desarrolla es ácido (con un pH de tres), su acidez es similar al de la sidra
- EL CHUCRUT es un repollo fermentado por el *Leuconostoc mesenteroides* y otras bacterias como: *Lactobacillus*, *Streptococcus*, y *Pediococcus spp.*)

## *DIETA 2 - Quienes no padezcan de alguna patología importante ni requieran bajar de peso*

- Pueden pasar a DIETA 2. De igual forma, deben consumir todos los PROBIÓTICOS Y PREBIÓTICOS incluyendo los lácteos, por lo menos 10 días mientras repoblamos la flora bacteriana.

# YOGURT



# KEFIR



- Yogurt es leche fermentada gracias al efecto de dos bacterias (*Streptococcus termophilus* y miembros del género *Lactobacillus*, como *L. casei*, *L. bifidus* y *L. bulgaricus*, y alguna especie de *Bifidobacterias*)
- El Kefir de leche posee una mezcla compleja de bacterias y levaduras (*Sacharomyces kephir*, *Lb. bulgaricus*, *Leuconostoc caucasicum*, *Lb. brevis*, *Lb. kefir*, *L. kefirianofaciens* subsp. *kefirgranum*, *Lb. kefirgranum*, *Lb. parakefir*, *Saccharomyces lactis*, *Cándida Kéfir*)

# DIETAS 3 - 4 o 5 -

- Quienes continúen en tratamiento, deben ir pasando gradualmente a las siguientes dietas, según las recomendaciones médicas para cada condición. Quienes no estén enfermos y han realizado este proceso de manera preventiva, pueden pasar directamente a la DIETA 4 o 5 según la preferencias. Cuídese de los efectos adversos de *los antinutrientes*.

## ALIMENTOS FERMENTADOS À BASE DE SOJA



**TEMPEH**



**NATTÔ**



**MISSÔ**



**SHOYO**

# Prebióticos



Como ajo, cebolla, trigo, ajo porro, espárragos, remolacha, alcachofa, raíz de achicoria, soja, maíz, plátano, espinacas, tomate, etc.

**COMPUESTOS NO DIGERIBLES  
QUE BENEFICIAN LA ACTIVIDAD Y  
EL CRECIMIENTO DE  
MICROORGANISMOS BENEFICIOSOS  
PARA LA SALUD**

## TIPOS

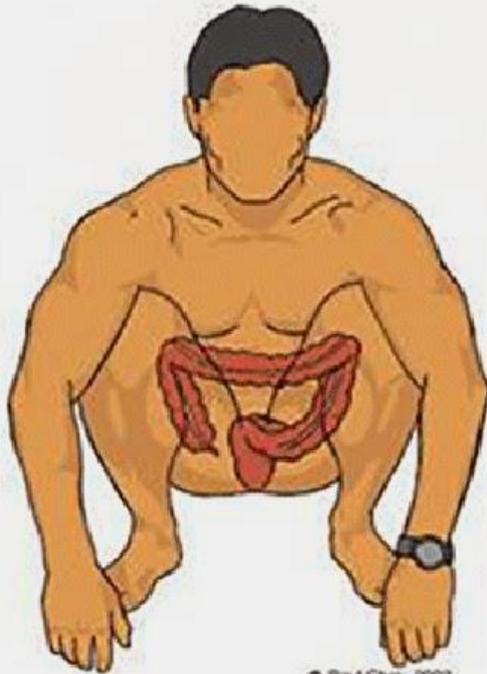
**INULINA  
OLIGOFRICTOSA  
POLIDEXTROSA  
GALACTO-OLIGOSACÁRIDOS  
SUSTANCIAS PÉCTICAS**



# Cómo combatir el estreñimiento

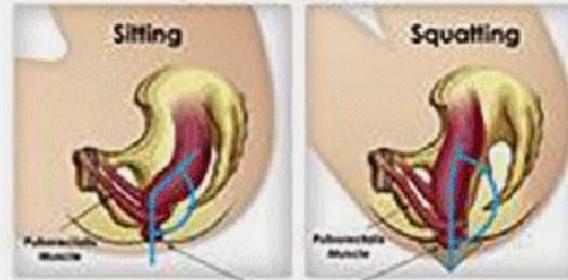


- 1** Aumenta progresivamente, en cantidad y frecuencia, el consumo de fibra: cereales integrales, verduras y frutas, menestras y frutos secos.
- 2** Aumenta la ingesta de líquidos con las comidas (sopas, infusiones, etc.) Y entre comidas (preferiblemente agua).
- 3** Realiza actividad física de manera regular como caminar, montar bici, etc.
- 4** Dispón de un horario fijo para ir al baño y crear un buen hábito intestinal.
- 5** Canaliza de forma saludable tu estrés.



© Paul Chek, 2002

### Anorectal Angle



Sphincter

Squatting is the only natural defecation posture



**EL BANCO PERMITE  
PONERSE EN CUCLILLAS**

**OBJETIVO:** Evacuar heces hidratadas todos los días a la misma hora, (5 a 7 am.) y el número de veces que las ingestas.

**FASE DE INDUCCIÓN Y ENTRENAMIENTO:**

- 1. Tomar un vaso de agua de linaza con avena, tamarindo, ciruelas y afrecho antes de acostarse y al levantarse, y tantas veces como sea necesario**
- 2. Consumir volúmenes de jugos de frutas y vegetales diariamente**

# **QUIENES PRESENTEN ESTREÑIMIENTO CRÓNICO O PERSISTENTE**

**3. Tomar una cucharada de  
aceite de ricino por siete días  
antes de acostarse**

**4. Colocarse un supositorio de  
glicerina en la mañana**



# PRODUCTOS NO RECOMENDADOS:

- Los refinados como aceites y margarinas, sal seca, harina blanca, y azúcar blanca con sus derivados (pastas, pan y dulces en general: arroz blanco, tortas, donas, caramelos, jugos de pote, refrescos y gaseosas).
- Los que contienen preservativos químicos y colorantes o sabor artificial como enlatados, sopas de sobre, cubitos, compotas, chucherías en general.
- Carne de cerdo, pollo criado con hormonas, huevos no fertilizados, margarina, mayonesa.



# RECOMENDACIONES TÉCNICAS:

- EVITAR frituras. Se puede sofreír con aceite de oliva virgen o pequeñas cantidades de mantequilla. Cocinar al vapor, al horno y a la plancha.
- ELIMINAR el peltre, teflón, aluminio, hierro, cobre, bronce, cerámica y el plástico. Utilizar más bien sartenes y ollas de vidrio, acero, cerámica de gres y barro.
- EVITAR por completo edulcorantes como el ASPARTAME Y LA SACARINA, el sirope de maíz y usar con mucha discreción cualquier otro edulcorante artificial. Endulzar con Stevia, miel o papelón (panela).



# CONSUMIR CON MEDIDA Y CONSCIENCIA:

- Carbohidratos complejos integrales como CEREALES: trigo, cebada, maíz y arroz (a excepción de la avena); TUBÉRCULOS como: papa, yuca, ñame, ocumo, apio, etc.) y bananos (plátanos y cambures) por ser de elevado índice glicémico.
- VARIOS: estimulantes como café, té, alcohol, chocolate y tabaco, mayonesa y frituras.
- Si no es vegetariano o vegano, igual recomendamos consumir con medida los productos cárnicos y lácteos por diversas razones en especial el elevado contenido de grasas: carnes en general (rojas y derivados), pollos criollos, huevos fertilizados en número no mayor de 3 semanales, los quesos amarillos, madurados y enriquecidos y los lácteos en general (a excepción de los descremados),.



# ALIMENTOS INDICADOS:

- Pan y pastas de cereales y harinas integrales de: maíz, cebada, arroz, avena (granola, muesli), y trigo (gluten y germen).
- Granos leguminosos en general como: caraotas, lentejas, garbanzos, quinchoncho, etc. La soya en todas sus presentaciones y modalidades: fermentada, texturizada y derivados como: leche, mayonesa, carne, yogurt, salsa o tamari, tempe, pasta, etc.
- Aceites prensados al frío (linaza, ajonjolí, girasol, oliva).
- Edulcorantes naturales: la STEVIA al natural en hojitas o el Papelón (panela) oscura sin blanquín (cal apagada). La miel de abeja. Usar con moderación la fructosa.

# ALIMENTOS INDICADOS:

- Frutas y frutos secos.
- Todas las verduras, champiñones y vegetales en general.
- Levadura de cerveza, lecitina, polen y algas marinas.
- Mantequilla, quesos frescos en especial de cabra, requesón y yogurt descremado o kéfir, huevos criollos.
- Granos retoñados de todas clases (linaza, trigo, alfalfa, lentejas, frijoles, etc.).



# 10 MANDAMIENTOS -PARA UNA ALIMENTACIÓN SANA –

- 1. Comer con calma y sin estrés; masticando, ensalivando y saboreando muy bien los alimentos hasta sentirse satisfecho.
- 2. Tomar agua y jugos de frutas en abundancia fuera del horario de comidas. Las frutas en general no combinan bien con leche ni con melones o patilla.
- 3. Evitar en lo posible las mezclas de alimentos muy variados en una misma comida.
- 4. Los carbohidratos no combinan con las proteínas pero cualquiera de ellos por separado si lo hace con los vegetales.
- 5. Los carbohidratos incluso los integrales como cereales, tubérculos, verduras y algunas frutas, debido a que poseen un elevado índice glicémico, recomendamos comerlos en menor proporción o frecuencia, y antes del mediodía.

# 10 MANDAMIENTOS -PARA UNA ALIMENTACIÓN SANA –

- 6. El yogurt, las frutas y los vegetales pueden consumirse de primer plato para evitar las fermentaciones y los gases, ya que no requieren digestión y los nutrientes se asimilan con facilidad.
- 7. Reducir la ingesta de líquidos con la comida y tomar la sopa como último plato para evitar la dilución de los jugos gástricos.
- 8. Dos comidas completas son suficientes para un adulto. La tercera ingesta pudiera ser de frutas y/o yogurt, de preferencia en las mañanas.
- 9. Aprender a apreciar y a consumir proporcionalmente todos los sabores (amargo, picante, astringente, dulce, ácido y salado). Evitar el abuso del dulce y la sal. Cada sabor posee una cualidad energética particular necesaria para nuestro equilibrio.
- 10. De igual forma, se requiere consumir vegetales y frutas de todos los colores, pues cada color está determinado por la presencia de una familia de fitonutrientes protectores con propiedades antioxidantes y anticancerosas muy particulares.