

## PAUTAS NUTRICIONALES

## ALIMENTOS NO ACONSEJABLES

Productos y alimentos que contengan **azúcares** o con sabor dulce (azúcar, sacarina, miel, dextrosa, siropes, refrescos, latas de tomate, cereales de la mañana, productos de bollería y pastelería, postres, helados, etc).

Productos **lácteos** en general (yogures, quesos, natas, etc.)

**Carnes rojas** y carne de **cerdo** (menos el jamón ibérico). **Marisco**

**Frituras, rebozados.**

Harinas: (trigo, arroz...) (pasta blanca, pan blanco, arroz blanco...). Bollería, galletas,...

Cereales que contengan **gluten**; trigo, centeno, espelta, avena,...

Maíz

Panes y elaborados comerciales sin gluten (tiene azúcares y almidones añadidos entre otras cosas)

**Levaduras:** masas en general; pan, pizzas, cubitos de caldo, ...

**Enlatados, envasados y alimentos procesados.**

Tomate, pimiento, berenjena, champiñones.

Frutos secos.

**Bebidas** con gas, ni zumos, ni bebidas comerciales. Tampoco bebidas vegetales

**Alcohol, café, ni té comercial.**

- **EVITAR:**

Todas las carnes (como el hígado), los extractos de carne y las salsas

Levaduras y extractos de levadura (como cerveza o bebidas alcohólicas)

Espárragos, espinaca, guisantes, lentejas, avena, coliflor, hongos, acelgas, té, chocolate y cacao.

SIN SAL!

## ALIMENTOS ACONSEJABLES

**Alimentos frescos**, no procesados

Cereales **sin gluten**; quinoa, amaranto, mijo, arroz integral o rojo, trigo sarraceno. **SÓLO EN EL DESAYUNO.**

**Fruta** 2 piezas al día, no DEMASIADO dulces; limón, manzana, aguacate, pera, piña, etc., si hay buena tolerancia. Mejor enteras y antes de las comidas.

**Proteína animal**; carnes (magras, ECOLÓGICAS mejor, y evitar el cerdo: LO MENOS POSIBLE) + pescados + huevos (ECO o de codorniz)

**Vegetales**; todos menos los no permitidos o los que sienten mal. Algas. Setas PERO NO DIARIO

**Legumbres**; según tolerancia, con vegetales, con alga kombu a remojo y cocinadas y a remojo durante bastantes horas.

**Infusiones**; artemisa, jengibre, romero, canela, pau de arco, etc.

**Zumos vegetales** (excepto zanahoria y remolacha)

**AOVE** (aceite de oliva virgen extra de primera presión en frío).

**Agua** de manantial o embotellada.

**Infusión: Café verde en grano.**

**Desayuno:**

- Infusión de espino blanco con salvia y tomillo; con 2 gotas de limón. Con kuzu y umeboshi.
- 2 dientes de ajo negro.
- 1 trozo de pomelo
- 1 pieza de fruta (mejor kiwi)
- **1 opción:** Arroz rojo cocido. Una vez cocido, lo pones en un cazo y le echas manzana, jengibre. Un golpe de hervor en bebida de arroz.
- **Opción 2:** Pan o crepes de trigo sarraceno (mujer) o hidrolizado de trigo (hombre) con AOVE (aceite de oliva virgen extra de primera presión en frío). Y aceite de lino (mujer estreñida)

**Actividad física con cambios de ritmo: fleiones, sentadillas, levantar bidones de agua, malabares con brócoli, 10 toques seguidos al papel higiénico, etc.**

**Tomar el sol en la ventana: vitamina D para el Sistema Inmune**

**Media mañana: 1 pieza de fruta que no sea dulce (piña o papaya preferiblemente)**

**COMIDA (lo antes posible)**

**1º Verdura cocinada (al vapor) con 1 patata (te tienes que saciar con patata)**  
**PERO EVITA OXALATOS: espinacas, acelgas, remolacha. Y diario brócoli. Días alternos setas (pero no champiñones).**

**2º: 2 huevos** en forma de tortillas, revueltos, etc. (hasta 6 huevos a la semana);  
**pescado (200 gramos)** 3-4 días. **Legumbres (1 plato)** 2 días por semana según tolerancia. Carne blanca algún día.

No postre ni pan. Tortas de trigo sarraceno o crepes de trigo sarraceno  
Infusión digestiva con manzanilla y tila

SIESTA

**MERIENDA (16h):** Fruta (mejor arándanos o frutos rojos). Yogur soja sin azúcar alternar con yogur desnatado si lactosa

Actividad física: yoga, estiramientos, etc. Cumplir los retos de lasRRSS

**CENA (lo antes posible: las mujeres a las 19h preferiblemente)**

**1º plato:** Sopas con verduras O CALDO DE VERDURAS sin sal pero con miso. 1 boniato cocido

Algo de pescado o hummus o aguacate

No hay límite de cantidad en las raciones pero intenta no abusar pq el gasto calórico es menor. Cuando tengas hambre o ansiedad puedes comer almidón resistente: trigo sarraceno, yuca, patata o boniato. Se debe cocer y dejar mínimo 24 horas en la nevera.

### **SUPLEMENTACIÓN**

- Equinácea
- Ergy D: 5/día
- Synerviol: 1-1-1
- Vitamina C (cubierto con 2 kiwis)
- L-Arginina