

1) Describe tu dieta actual: (Desayuno, comida, cena)

Estoy a fruta hasta las 15:30 que como. Tomo algo antes de salir (hoy por ejemplo sandía) y a partir de las 12:00 suelo tomar 3 o cuatro piezas. (hoy por ejemplo 2 melocotones y una hora y media más tarde 1 plátano, 1 manzana).

Para comer suelo tomar ensalada. (hoy llevaba un tomate rosa, 1 aguacate, brotes de hojas verdes, brotes de alfalfa, un poco de pimiento rojo picado y semillas de sésamo. Un pelín de sal de hierbas y aceite). Hoy no le he puesto toque.

Esta tarde me he tomado un zumo de tomate con verduras ecológico preparado fresquito. Y unas hojas de endivias untadas con queso fresco de cabra.

Para cenar suelo tomar fruta (no sé si tomaré piña o sandía).

Si salgo, suelo combinar una ensalada con un segundo concentrado que me guste mucho, para aprovechar la ocasión.

¿Qué aspectos de ésta te gustaría mejorar en un futuro?

De vez en cuando me tomo unas patatas chips o algo de queso de cabra o chocolate a modo de alimento confort. No llega a ser una costumbre. No creo que deba eliminarlos pero me gustaría trabajar sobre lo que representan, esa gratificación instantánea.

2) Tóxicos que aún no puedes prescindir y dosis actual (café-té-mate, chocolate, alcohol, tabaco, azúcar-refrescos, harinas-pan, otros).

No tomo ni café, ni tabaco, ni azúcar, ni refrescos, ni harinas, ni pan blanco.

Tomo té verde con vainilla, o té rojo, o Blanco en la oficina así como infusiones. Me gusta. Pero no lo hago todos los días y cuando lo hago, no más de 1. En invierno, en casa, por la tarde o fuera, puedo tomarme otra infusión.

Chocolate de vez en cuando. Una chocolatina de chocolate negro pequeña y fina.

Vino: Cuando ceno o como fuera en una ocasión especial.

¿Por qué crees que necesitas esos tóxicos?

Creo que podría pasar sin ellos, pero me gustan de vez en cuando, y los disfruto mucho. En otras ocasiones hacen de un momento aburrido, algo más especial.

¿Cuál crees que sería tu dosis terapéutica ideal?

En el caso del té, dos o tres a la semana.

Del chocolate, una chocolatina a la semana.

Vino: Una o dos copitas en la comida especial que haga fuera.

3) **Combinaciones:** Valorar si es buena o mala combinación los siguientes menús:

Menú A *Ensalada de tomate con rúcula Paella vegetariana aliñada con limón Manzana de postre:* **Mala combinación.** El limón inhibe la enzima que se produce en la boca para comenzar a digerir los almidones. La manzana de postre, no está contraindicada aunque no la aconsejaría encima del arroz por la digestión más larga de éste, que hace fermentar el azúcar simple de la manzana durante la digestión.

Menú B *Ensalada de manzana y remolacha .Pasta de verduras acompañado de pan De postre nada.* **No recomendable.** Almidón + Almidón es un sobre esfuerzo digestivo. Compatible si no es en exceso la cantidad de pasta con pan.

Menú C *Ensalada verde Garbanzos con bacalao y espinacas Postre nada:* **Mala combinación.** Almidones con proteínas se neutralizan las enzimas. Los almidones se digieren en medio alcalino y las proteínas en ácido.

Menú D *Ensalada de atún con pimientos rojos, aguacate y aceitunas negras Parrillada de pescado Manzana de postre.* Podría no ser mala combinación tratándose de la misma clase de proteína y la manzana de postre pero yo no la comería nunca!.

Menú E *Gazpacho Fabada o lentejas con un poco de chorizo.* Buena combinación entendiendo el chorizo a modo de toque en una proporción de 7 a 1.

Menú F *Melón con kiwi ½ hora después ensalada de primero Quínoa con verduras.* El Melón y la sandía deben de tomarse solos, sin combinar con otras frutas. Solo por esto, ya no sería una buena combinación, aunque se tome media hora antes. La ensalada de primero con quinoa con verduritas de segundo, sí sería correcta.

PRÁCTICA

Propón un tipo de dieta teniendo en cuenta la situación particular y sugerencia en el estilo de vida si procede. (Recuerda ser realista con sus posibilidades y circunstancias personales pues ello se tendrá en cuenta a la hora de valorar).

Caso cliente 1:

Sr. Jubilado de 67 años casado y con 5 nietos. Vive con su mujer y un hijo de 32 años soltero. Él, no cocina nunca, se encarga su mujer también jubilada. Por las mañanas sale a leer el periódico y tomar el café y tostada (a veces churros) con un par de amiguetes con los cuales luego se va a caminar de lunes a viernes. Tiene este hábito bastante instaurado. Por las tardes se dedica a cosas de bricolaje en su taller de casa y luego sale a jugar a las cartas o al bar a tomar algo con la gente del pueblo hasta la hora de cenar (sobre las 21h)

Los sábados y domingos se reúnen con sus 2 hijas y sus respectivas familias.

Su dieta actual es convencional: -Café con tostada (a veces churros) -Almuerzo una sopa de primero o aperitivos varios y de segundo (legumbres, arroz, patatas... combinado con pescado o carne) y postre fruta. -Cena similar pero de un solo plato y fruta de postre. Suele comer con vino y toma 2 cafés diarios.

Por las tardes se dedica a cosas de bricolaje en su taller de casa y luego sale a jugar a las cartas o al bar a tomar algo con la gente del pueblo hasta la hora de cenar. Suele cenar sobre las 21h.

Su motivación principal: es perder un poco de peso porque de salud está perfectamente según él.

No es un caso fácil por la edad, lo instaurado de los hábitos y la falta de fuerza en la motivación. Yo intentaría entrar en el desayuno de los fines de semana, cuando no desayuna con los amigos, introduciendo ahí la fruta en lugar de las tostadas y el café, así hasta la hora de la comida, añadiendo un efecto de novedad al fin de semana relacionado con la reunión con la familia. En la comida entre semana introducir ensalada y concentrado (o carne, o pescado, o arroz, o legumbre, bien combinado). Quitaría la fruta del postre siempre. Por las tardes y antes de salir los días de diario, le aconsejaría tomar algo de fruta para saciarle y nutrirle antes de llegar al bar a tomar algo con la gente del pueblo, es probable que no tenga ganas de tomar nada después de la fruta!. En la cena, respetando el hambre verdadera, una ensalada con toque o una crema de verduras a diario. Para el fin de semana le dejaría la comida más libre y en la cena ensalada con toque. Puede que sea ambicioso, pero para ajustar, siempre hay tiempo.

Intentaría concienciarle sobre las tostadas y los churros con la idea de disminuir su ingesta o tomar lo menos posible pero como lo tiene arraigado y después sale a caminar, vaya una cosa por la otra.

Caso cliente 2

Enfermera que trabaja de 15 a 22:30h. Llega a casa sobre las 23h a veces un poco más tarde si se retrasa por algún motivo. Tiene el azúcar alto por ello le han prohibido la fruta. Desayuna café con tostada. Come un plato solo de cereal, legumbre, carne o pescado mal combinado. Entre horas alguna barrita anti-ansiedad. Cena cosas que no requieran preparación: queso, pan, tortilla, embutido etc. pues no le gusta cocinar a esas horas y llega agotada. Su vida social es bastante limitada y sus actividades de ocio también debido a su jornada laboral. Suele acostarse y levantarse tarde.

Su motivación principal es que se siente bastante mal y le gustaría mejorar el tema del azúcar pues le han dicho que si no, tendrá que inyectar insulina. También empieza a tener trastornos del sueño importantes y cansancio crónico con lo cual sería muy importante para ella mejorar en este tema.

No tenemos edad pero sí una gran motivación principal. Podríamos ser exigentes de primeras. Las cenas de fruta la vendría genial, por la hora a la que llega a casa y la falta de ganas para cocinar. Pero si se levanta tarde y se le junta el desayuno con la comida, igual la propondría fruta media hora mínimo antes de comer una ensalada de plato principal y algo de cocinado bien combinado o simplemente toque en la ensalada, para la tarde frutos secos.

La aconsejaría eliminar los cereales por el problema del azúcar facilitándole información al respecto, llevando fruta para la tarde o frutos secos y en la cena fruta o ensalada de frutas son semillas o ensalada con toque si tiene mono de picoteo.

Caso cliente 3

Viuda de 47 años con sobrepeso que no prueba la fruta, solo le gusta la manzana y plátano (que no come porque le engorda). Tiene descontrol con las comidas por culpa de la ansiedad. Se pasa las tardes en casa viendo la tele. No le gusta cocinar, come lo que pilla. No trabaja pues tiene una pensión de su marido y alguna propiedad en alquiler. Su dieta es irregular a nivel de horarios y más que comer platos principales, picotea durante el día varias veces sobre todo derivados del trigo y dulces. Se considera adicta al trigo y al azúcar.

Su motivación principal es perder algo de peso y desintoxicarse un poco. Cuando se le aconseja un cambio en el estilo de vida y que sería aconsejable ocupar sus tardes con algún tipo de actividad, que no se acueste tan tarde (2 de la madrugada) y que trate de relacionarse más, comenta que lleva así años y se siente cómoda con lo cual no está dispuesta a cambiar sus hábitos. Que nos centremos más en la dieta no en otras cosas que ella ya sabe manejar bien.

Complicado por la falta de motivación grande. No creo que un plan de choque funcionara, ni un plan B. No la cogería.

Caso cliente 4

Ejecutiva de alto nivel de 35 años soltera y viviendo sola, con un horario de 10 a 14 y de 15 a 19h. Trabajo que requiere máxima concentración y alto nivel de estrés donde debe cerrar operaciones importantes en las cuales se mueve mucho dinero.

Solo tiene 45 minutos para comer y que normalmente hace a toda prisa en la cafetería de abajo o bien se lleva alguna ensalada preparada de supermercado tipo arroz, pasta, sándwiches. El fin de semana suele viajar con sus amigos o celebrar cosas en torno a la comida. Suele beber alcohol los fines de semana de manera social y a las noches con la cena (2-3 copas de vino) o en plan tapas con amigas después del trabajo.

Su motivación principal es que se siente bastante mal, poca energía y desmotivación general que está afectando a su rendimiento en el trabajo y teme que puedan prescindir de ella.

Perfecto. Gran motivación, podríamos ser exigentes con un plan de choque. Proponiendo un plan A entre semana y un plan B en fin de semana.

Entre semana desayuno y cena fruta y comida ensalada o ensalada con toque.

Los fines de semana, fruta en el desayuno y comida o cena con crudo de primero bien combinado de segundo. Si no sale seguir con plan semanal el fin de semana. Con esta dieta, notará enseguida los beneficios del crudo y el aumento de la energía para estar más lúcida en el trabajo.

Caso cliente 5

Peluquera de 62 años con horario de 8 a 15. Llega a casa a las 16h agotada del trabajo y del mal ambiente que se respira (mala relación con los compañeros). Solo piensa en la jubilación (le queda un año y medio). Vive sola con dos perritas. Padece de fibromialgia. Los viernes y sábados sale de trabajar a las 18h y come en el trabajo. No le gusta que los compañeros le vean comer fruta o ensaladas para evitar comentarios. Descansa el domingo.

Su motivación principal es mejorar sus dolores artríticos y no estar tan cansada ya que casi no duerme por las noches de molestias.

En principio tiene una motivación importante pero le falta energía para afrontar la fuga que representa el mal ambiente en el trabajo. Los dolores artríticos son acumulación de toxemia seguramente por malas combinaciones o por utilizar el alimento como escape a sus fugas. La propondría una dieta entre semana más estricta de crudo en desayuno y cena y en la comida vería si aguanta con el toque en la ensalada para limpiar y desintoxicar el organismo y así mejorar su fibromialgia. Los viernes y sábados que es cuando come en el trabajo, la invitaría a combinar bien y desayuno y cena fruta. El domingo que descanse todo lo que quiera, que respete el hambre verdadera hasta la hora de comer. Que coma bien combinado, lo que le guste y cene fruta. Le hablaría de los biorritmos, lo importante del descanso para equilibrar los tres grandes sistemas de consumo energético y en su caso el de Relación, en clara descompensación por los problemas con los compañeros de trabajo y su fibromialgia.

Caso Cliente 6

Ama de casa con grandes problemas gastro-intestinales (acidez de estómago, reflujo, estreñimiento) y con intolerancia a la fruta (eso le comentaron en un test de compatibilidad de alimentos). Como tiene el azúcar alto se lo prohibieron. Además a ella personalmente tampoco le gusta (solo come manzanas y peras asadas). En cuanto a la verdura dice que tampoco le gusta y que la tiene asociada a discusiones de cuando era pequeña.

Su motivación principal es mejorar sus trastornos digestivos e intestinales con los cuales lleva años. También le interesaría disminuir el omeoprazol y los laxantes.

En este caso creo que una dieta de choque le haría ver mejoras en poco tiempo y la animaría bastante dado que puede tener un grado de desconfianza hacia la propuesta, dado su "incompatibilidad de alimentos, según su test", problemas con las mucosas gástricas e intestinos, azúcar alta.... Sí, la invitaría a tomar fruta, sin mezclar, de un tipo en cada toma, poco a poco, evitando las más ácidas al principio, para regenerar las mucosas. No tomar alimentos concentrados y sobre todo nada de almidones ni 5 venenos blancos. Al mismo tiempo trabajaríamos el hambre verdadera y falsa para evitar utilizar la comida como escape y hacer como una especie de reset y ver si podríamos llevar la mentalidad de ayuno por unos días una vez comience a tolerar la fruta sin problemas, para dejar que el organismo haga su trabajo y recupere su equilibrio vital. Progresivamente como hemos hecho en la práctica de la cura iríamos hacia un plan A todo crudo y probaríamos después con toques a ver cómo los toleraba para ajustar una dieta real adaptada según fuera evolucionando. Una vez comenzara a tomar la fruta le aconsejaría dejar la medicación. Seguro que mejoraría notablemente con una buena labor de apoyo!.

Además, la recomendaría paseos diarios y a poder ser en la naturaleza siempre que pudiera, respetar los biorritmos de descanso y escucha del cuerpo para recuperar el equilibrio biológico natural.

Caso cliente 5

Peluquera de 62 años con horario de 8 a 15. Llega a casa a las 16h agotada del trabajo y del mal ambiente que se respira (mala relación con los compañeros). Solo piensa en la jubilación (le queda un año y medio). Vive sola con dos perritas. Padece de fibromialgia. Los viernes y sábados sale de trabajar a las 18h y come en el trabajo. No le gusta que los compañeros le vean comer fruta o ensaladas para evitar comentarios. Descansa el domingo.

Su motivación principal es mejorar sus dolores artríticos y no estar tan cansada ya que casi no duerme por las noches de molestias.

En principio tiene una motivación importante pero le falta energía para afrontar la fuga que representa el mal ambiente en el trabajo. Los dolores artríticos son acumulación de toxemia por seguramente malas combinaciones o por utilizar el alimento como escape a sus fugas. La propondría una dieta entre semana más estricta de crudo en desayuno y cena y en la comida vería si aguanta con el toque para limpiar y desintoxicar el organismo y así mejorar su fibromialgia. Los viernes y sábados que es cuando come en el trabajo, la invitaría a combinar bien y desayuno y cena fruta. El Domingo que descansa todo lo que quiera, que respete el hambre verdadera hasta la hora de comer. Que coma bien combinado, lo que le guste y cene fruta.

Caso Cliente 6

Ama de casa con grandes problemas gastro-intestinales (acidez de estómago, reflujo, estreñimiento) y con intolerancia a la fruta (eso le comentaron en un test de compatibilidad de alimentos). Como tiene el azúcar alto se lo prohibieron. Además a ella personalmente tampoco le gusta (solo come manzanas y peras asadas). En cuanto a la verdura dice que tampoco le gusta y que la tiene asociada a discusiones de cuando era pequeña.

Su motivación principal es mejorar sus trastornos digestivos e intestinales con los cuales lleva años. También le interesaría disminuir el omeoprazol y los laxantes.

En este caso no sé si una dieta choque sería demasiado fuerte, dado sus problemas con las mucosas gástricas e intestinos. Sí, la invitaría a tomar fruta, sin mezclar, de un tipo en cada toma al principio, poco a poco, evitando las más ácidas al principio, para regenerar las mucosas. No tomar alimentos concentrados y sobre todo los 5 venenos blancos. Al mismo tiempo trabajaríamos el hambre verdadera y falsa para evitar utilizar la comida como escape y hacer como una especie de reset y ver si podríamos llevar la mentalidad de ayuno por unos días una vez comience a tolerar la fruta sin problemas, para limpiar como tratamiento de choque, para pasar a un plan A después y B más tarde. Y ajustar una dieta real según fuera evolucionando. Una vez comenzara a tomar la fruta le aconsejaría dejar la medicación. Seguro que mejoraría notablemente con una buena labor de apoyo!.