

# GUIA DE PACIENTE 2023



## Dr Almarza Abraham

Medico UBA  
Medico especialista en Medicina Interna

PARA EN EL AMARILLO



NO

COMAS ROJO NI NARANJA



Menos carbohidratos ←

→ Más carbohidratos



2



## INTRODUCCION

*Tratare de resumir el mejor método a mi criterio que al final de estos 26 años de médicos me ha sido útiles para mis pacientes disfrutalo aprovéchalo es ahora*

Hay que informarse para entender, va a ser un poco largo de leer, si, que embole, **no hay soluciones mágicas**, eres lo que comes, así que dale importancia y leelo.

**Primero que no es una dieta**, sino un **modo de alimentación** para adoptar para siempre, como lo hace un vegetariano o un vegano.

**Lo segundo** es que como modo de alimentación sirve para recuperar salud, pero siempre y cuando se respete, y como efecto secundario descender de peso.

Quien dice que tiene “el famoso efecto rebote” no entendió que en el mundo actual al menos no existen milagros. No habrá alimentación posible que hagamos restringiendo algún tipo de alimentos, y luego de descender lo deseado, se vuelva al anterior plan de alimentación sin obtener los mismos resultados, es decir acumular grasas de igual forma. **Cambiar el método incorporar habitos**

### **Tengo ansiedad, no aguanto. Quiero cosas dulces.**

Creo que el **primer paso** es preguntarte porque quieres realizar este tipo de alimentación, que hagas una lista de lo que te motiva, por ejemplo, recuperar la salud, recuperar la figura estética, llevar ropa que el sobre peso te impide, cruzarte de piernas, atarte los cordones, realizar deporte, verte mejor.

3

Encontrar todas tus motivaciones. Este es el punto de partida.

**Lo segundo** es que la ansiedad, y el deseo por las cosas dulces las genera la **dependencia de los carbohidratos**, la quita de ellos genera síntomas de abstinencia. Por eso se llaman carbodrogas

Muchos fracasan porque se precipitan al alejarse de la dependencia de carbos, no los reducen lo suficiente para poder bajar de peso y alejar la inflamación la enfermedad celiaca diabetes y los kg de mas

. Hacen ejercicio de manera constante adaptados y se quedan sin energía, o no aumentan de manera adecuada el consumo de agua, sodio, minerales y electrolitos.

**Eliminar los cereales, los azucares y los aceites vegetales refinados** no es tarea fácil, porque es probable que tu organismo este dañado, ej. Dificultad de eliminar el exceso de grasa corporal, síndrome de intestino permeable, enfermedades autoinmunes, alteraciones tiroideas, síndrome metabólico, triglicéridos altos, diabetes, enfermedades cardiacas, sensación de hambre, cambio de humor, fatiga, etc.- Si regresas siempre a tu motivación, respetando la reposición de minerales te adaptaras rápidamente, perdiendo la ansiedad y necesidad de cosas dulces. Pero siempre hay opciones **deja de pensar en comida .....**

**Come lo permitido mira** es libre carne pollo atun queso paltas huevos duros tomate brócoli hojas verdes yogurt comelos como quieras mezclarlo come

El trigo no es una verdura sino un cereal. Y cualquier comida que se prepare con harina de trigo – como panes, cereales, pastas y otros productos de panadería contiene muchos carbohidratos, que son rápidamente digeridos como glucosa y elevan el azúcar en sangre. Lo que aumenta la insulina que produce aumento de la grasa por tanto aumenta kg si lo sabemos pero también el riesgo cardiovascular es decir riesgo de infartos y ACV

debes **evitar las harinas refinadas**, como así también las integrales ambas caen mal también recordar que **las galletitas se arroz no sirven** para nuestro habitos nuevos fíjate si no estarían todos delgados y esbeltos por la indicación de la licenciada en nutrición..... Hace tratamiento medico

En cuanto al azúcar, si bien muchas de sus acepciones provienen de una planta (como el azúcar de caña, remolacha, o maíz),

**no debe consumirse** El jarabe de maíz alto en fructosa —el ingrediente dulce de los refrescos, gaseosas y muchos alimentos procesados— podría llegar a ser incluso

peor que el azúcar común. Recuerde maltosa sacarosa fructuosa es azúcar es dañino para tu organismo

verde si rojo no

**SI RECOMIENDO**



4

**COME VEGETALES QUE CRECEN SOBRE LA TIERRA**



**Come verde**



**NO COMAS VEGETALES QUE CRECEN BAJO LA TIERRA**

No se recomienda estos tipos de alimentos ROJO NO




## GUIA DE ALIMENTOS USTED PUEDE COMBINAR COMO GUSTE

Pero evite alimentos que crecen bajo tierra e hidratos

### HORARIOS CIRCADIANO CLAVES

5



HASTA LAS 14 horas es recomendable comer alimentos  / si no los come mejor

Es recomendable dia por medio comer hasta las 17 HORAS

### Sugerencia

Deja de comer 3 horas antes de ir a dormir, se despierta a las 9 am entonces, debe comenzar a comer a las 12 horas, del dia para acelerar el metabolismo puede usar solo infusiones sin azúcar



### ADELGAZAN

### GUIA DE ALIMENTOS MENU METABOLICO ADELGAZAR O QUEMA GRASA

#### QUESO

##### SISTEMA NERVIOSO PASIVO



BRIE



MANCHEGO



MUENSTER



SUIZO



CHEDDAR



EDAM



STILTON



MONTERREY



RICOTTA



GOUDA



CAMEMBERT



PARMESANO



CREAM CHEESE



PROVOLONE

##### SISTEMA NERVIOSO EXCITADO



QUESO CREMA LIGHT



RICOTTA LIGHT



FETA



MOZZARELLA











QUESO BLANCO



QUESO DEL PAÍS

6



SEMILLAS Y NUECES			VEGETALES				
 NUECES DE MACADAMIA	 SEMILLAS DE CALABAZA	 NUECES DE LA INDIA	 APIO	 BROCOLI	 ESPINACAS	 COL RIZADA	 LECHUGA
 NUECES	 SEMILLAS DE GIRASOL	 CHÍA	 PIMIENTO	 ACEITUNAS	 ZUCCHINI	 HONGOS	 ZANAHORIAS
 ALMENDRAS	 LINAZA	 PISTACHES	 ESPARRAGOS	 COL DE BRUSELAS	 AGUACATE	 HABICHUELAS TIERNAS	 PEPINILLOS
 AVELLANAS	 NUECES DE CASTILLA	 SÉSAMO	 CHAYOTE	 BERENJENA	 COL	 REPOLLO	 RÚCULA

ADELGAZAN



GRASAS				FRUTAS	
 ACEITE DE LINO	 ACEITE DE COCO	 ACEITE DE LINAZA	 ACEITE DE OLIVA	 FRESAS	 MANZANA
 PALTA	 MANTECA		 ACEITE DE UVA	 LIMÓN	 PALTA
			 ACEITE DE ALMENDRAS		



50% <sup>MÁS</sup> PROTEÍNAS  
SIN AZÚCAR AGREGADA



PROTEIN CHOCOLATE  
1L



YOGURISIMO GRIEGO  
FRUTILLAS A LA CREMA  
125g



CONDIMENTOS							BEBIDAS	
SAL DE MAR	SAL DEL HIMALAYA	ALBAHACA	MOSTAZA	LAUREL	SALVIA	AJO	AGUA	AGUA MINERAL
RECAO	CILANTRO	PIMIENTA	VINAGRE DE MANZANA	MENTA	TOMILLO	TÉ MATCHA	TÉ	
ROMERO	VINAGRETA	CEBOLLA	ORÉGANO	VAINILLA	PAPRIKA	CAFÉ	LIMONADA (sin endulzar)	



CARNE					AVES	
SISTEMA NERVIOSO PASIVO					SISTEMA NERVIOSO EXCITADO	
FILETE	MECHADA	BISTEC	HÍGADO	CORDERO	CODORNIZ	HUEVOS
LOMO	CHURRASCO	COSTILLAS DE RES	CARNE MOLIDA	ANGUS	POLLO	PAVO



CERDO							
SISTEMA NERVIOSO PASIVO							
CHORIZO	PERNIL	TOCINO	CHULETÁ	COSTILLAS DE CERDO	JAMÓN SERRANO	SALAMI GENOA	PROSCIUTTO



0% Calorías



Líquido 200 ml



Chorizo Fresco Familiar -



8

PESCADO				MARISCOS			
SISTEMA NERVIOSO EXCITADO				SIST. NERVIOSO PASIVO			
MERO	RODABALLO	BACALAO	TILAPIA	CARNE DE CANGREJO	LANGOSTA	CAMARONES	PULPO
JUREL	ANGEL	DORADO	MERLUZA	CALAMARES	ALMEJAS	OSTIONES	MEJILLONES
SIST. NERVIOSO PASIVO				KANICAMA			
SALMÓN	SIERRA	MERLUZA	ATÚN	OSTRAS	VIEIRAS	CARUCCHO CARACOL	KING CRAB NATURAL

ENGORDAN



CEREALES

ARROZ	AVENA	HARINA DE MAÍZ	MAIZENA	CORN FLAKES	HOT CAKES	CORN POPS	MUESLI	FROSTED FLAKES	MINI WHEATS

PANES

										GALLETAS DE ARROZ
BLANCO	DULCE	SOBAO	DE AGUA	MANTECADA	HOT DOG	HAMBURGUESA	PIZZA	DE MAÍZ	INTEGRAL	
GALLETAS	GALLETAS SALADAS	PITA	DE PAPA	WAFFERS	BRUSCHETTA	CIABATTA	HARINA DE SOYA	BAGEL	CROISSANT	



FARINACEOS							LECHE		
POROTOS	PAPAS	ARROZ BLANCO O INTEGRAL	GARBANZOS	MAÍZ	BATATAS	YUCA	FRESCA	DESLACTOSADA	UHT
PLÁTANO VERDE	CALABAZA	BURRITOS	BANANAS	TORTILLAS	ARROZ Yamami	EVAPORADA	CONDENSADA		



ENDULZADORES

AZÚCAR	MELAZA	AZÚCAR NEGRA	JARABE DE MAÍZ	AZÚCAR MASCABO	SIROPE DE AGAVE	FRUCTOSA	SIROPE DE MAPLE	MIEL	LACTOSA	MALTOSA



### CONDIMENTOS



ADERESOS  
CON AZÚCAR



KÉTCUP



SALSA  
BBQ



MERMELADA

### PASTA



TODAS



SIROPE  
DE MAPLE



MARGARINA



CREMA  
DE MANÍ



ALMÍBAR

### BEBIDAS



JUGO DE  
ARÁNDANO



REFRESCOS  
CARBONATADOS



JUGO DE  
ZANAHORIA



NÉCTARES  
DE FRUTAS



JUGOS  
DE FRUTAS



BEBIDAS DE  
CHOCOLATE



BEBIDAS  
ALCOHÓLICAS



MALTEADAS



## Atención: edulcorantes engañosos



¿Sabías que algunos productos cuyos envases identifican como edulcorantes con “cero calorías” tienen casi un 100 % de carbohidratos?

**GRACIAS**

11

**App de Turnos presenciales**

<https://clansis.com.ar/nutriendocardio>

**App de Consulta Virtual**

<https://surveyheart.com/form/634cb8ab575d8262461b7268>

**FACE**

<https://www.facebook.com/Dralmarzaabraham>

Dr Leonidas Alejandro Almarza Abraham  
MEDICO UBA  
MN 96801 MP 54885  
Especialista En Medicina Interna  
Master En Endocrinologia ESEM III  
Nutricion Hematologia  
Cardiologia Clinica