# **DIETA HIPOALERGICA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ALIMENTO** | **TIPO DE ALIMENTO PERMITIDO** | **FORMA DE PREPARACIÓN** |
| LECHE sin lactosa 400 CC  1 – 2 Tazas | Polvo, extra, descremado o queso. | Bebidas con té de Manzanilla o té de anís. |
| CARNE 250grs.  PORCIONES | Res, cordero, aves (gallina regional y pollo), todos magros o preferiblemente orgánicos alimentados con hierba o pasto. | Licuada, molida sancochada, horno a la parrilla. Guisada mesclada con verduras |
| CEREALES 100grs  Sin gluten | Arroz, quinua, quiwicha sin gluten etc . | Blanco tostado, mingados, mazamorras, sancochados. sin gluten |
| TUBERCULOS 200grs | Papa, camote, yuca, ollucos, sachapapa. zanahoria y zapallo etc. | Puré, sancochados, asados. |
| VEGETALES 300grs | Alcachofas, caihuas, frejol, zapallo, chonta, chiclayo verdura, tomate, pimiento. beterraga y berenjena etc. | Caldos, cremas, sopas, sancochados, purés ensaladas sin ácidos, guisada sin aderezo. sin gluten. |
| VEGETALES 200grs | Arvejas, choclos, frejol verde, vainitas. | Ensaladas con aceite de oliva. sin gluten |
| FRUTAS | Manzana madura, lima, papaya, pera, durazno, membrillo, plátano isla, granadilla, sandía, almendras, castaña del Brasil y palta entera. Melón,guanabana,camucamu, anona, chirimoya, pacae. | Jugos, diluidos, purés, sancochados al horno, al natural. |
| AZUCAR | Azúcar, miel, mermeladas, dulces chancaca azúcar morena o rubia. | En postres, refrescos. |
| ACEITE | Aceite vegetal de maíz o de oliva extra virgen, linasa, queso cottage, aceite de plantas exprimidas en frío como: semillas de uva, nueces, sesamo, palta, aceitunas, coco. | Solo para sazonar. todos los aceites son industriales el cuerpo no los usa por que bloquean las hormonas ,aumentan el colesterol y triglicéridos. |
| ALIMENTOS INTEGRALES | Frijoles, granos integrales, nueces, semillas de zapallo, proteínas de calidad organica . |  |

## Usar como complemento alimenticio la leche Ensure o cualquier otro concentrado alimenticio sin lactosa ni gluten

## ALIMENTOS PROHIBIDOS

Pescados, mariscos, cangrejos, langostas, (cebiche y todas las preparaciones de pescado crudo), huevos, chancho, enlatados, chocolates, cocoa, leche, café , té, embutidos, jamón de todo tipo, hot-dog, salchichas, carne de conservas, carnes secas, condimentos, ají, fresas, chizítos y similares, bebidas alcohólicas, mango, naranja, limón, toronja, sidra, avena, gelatina, apio, espinaca, vinagre, frituras con grasa de cerdo o aceites corrientes. En la selva no comer carachama, ronsoco, sacha vaca cahuara.

**DIABETICOS** No pan, fideos, azúcar, y poca sal.

### RECOMENDACIONES

### Las carnes deben ser hervidas, 3 minutos, desechar el agua y preparar a su gusto

* Dieta baja de azúcar y sal y grasas.
* Si observa reacción de la piel, o síntomas generales de malestar (nauseas, cefalea, etc.) posterior a la ingesta de algunos de estos alimentos permitidos, “**elimínelos de su dieta**”.
* Lo preparado en fábrica con etiqueta no es integral, están contaminados con grasas insolubles, carbohidratos refinados y saborizantes, edulcorantes y aromatizantes que hasta hoy no se consiguen fabricar sin que den reacciones adversas, no hay estudios sobre toxicidad ni sobre efecto activador metabólico.
* La dieta debe contener alimentos integrales y en poca cantidad, alimentos de fábricas, los alimentos integrales están en la forma en que se encuentran en la naturaleza, frescos, sin procesar y son alimentos altos en fibra.
* Los cereales deben remojarse en agua un día antes para retirar el gluten.
* Dominado el problema alérgico, esperar uno o dos semanas.
* Luego lenta y progresivamente se va probando alguno de los alimentos prohibidos. Si se observa ronchas o picazón, eliminar definitivamente el alimento.

**NOTA**

No todas las calorías son iguales, los alimentos contiene información para los genes que controlan su metabolismo, no solamente energía en forma de calorías, una dieta de alimentos integrales es la mejor manera de ayudar a los alimentos a comunicarse con los genes en un lenguaje que ellos entienden.

* Probar pez de mar abierto, y si es de río, pez sin dientes y con escamas.
* Utilizar a discreción aguaje, pijuayo, ungurahui, anona, umarí y guaba en la Amazonia.
* Probar ozono terapia – terapia de oxigeno ,cámara hiperbarica , hypoxicator c/6 meses
* Cambiar por un mes de altura geográfica 2,500 metros sobre el nivel del mar.
* Cambiar lugar de vivienda.
* Probar pez de mar abierto, y si es de río, pez sin dientes y con escamas.

RIG/2000