

DIETA PARA EL CONTROL DE CANDIDA ALBICANS-Estricta ideal-México

Recuerde la Cándida Albicans, es un hongo parásito, que utiliza carbohidratos, azúcares y otros alimentos comunes para su sostén y reproducción, por tal razón, es necesario evitar el consumo de carbohidratos y de estos alimentos, para que la cándida se debilite por falta de esos alimentos y pueda ser eliminada-controlada, lo cual no significa, que usted no coma, usted puede comer la cantidad que desee, sólo que deberá ingerir alimentos que no contengan carbohidratos-almidones-azúcares y los que se le restrinjan, para que cándida no se alimente.

Por lo tanto, deberá seguir estrictamente las presentes indicaciones, y así acelerar la recuperación de su salud y lograr la mayor eficiencia de su tratamiento. El tipo de tratamiento que recibirá, y el tiempo que tendrá que llevar esta dieta dependerá en gran manera del grado en que usted haya llevado la misma, y el nivel de fortaleza de su sistema inmune, y estará sujeto a la evaluación integral-Kinesiologica que se haga de su estado de salud en su próxima cita. Conforme avance probablemente se recomendaran algunos cambios, y algunos alimentos se podrán agregar a la presente lista.

Recuerde:

- No hay restricción en cantidad, si se puede comer entre comidas cualquier alimento permitido.
- No coma cuando no tenga hambre.(Aunque es importante hacer 5 comidas diarias)
- Son preferibles las comidas pequeñas y frecuentes, que las abundantes.
- Todos los alimentos pueden ser preparados de cualquier forma, excepto fritos o en combinación con alimentos prohibidos.
- Beba tanta agua natural como requiera su sed; NO restrinja la cantidad de líquido pero no olvide ingerir un mínimo de 2 litros por día.
- Básicamente su alimentación durante el tratamiento contra cándida, consiste en proteínas de origen animal (carnes rojas-magra, pollo, pescado, conejo, pato, huevo) y verduras, todas excepto papa, betabel, chicharos) haga énfasis en ingerir fundamentalmente estos alimentos, y los demás autorizados hágalo **ocasionalmente**.
- Las ensaladas se pueden aderezar con aceite de oliva, sésamo o lino, de uvas o de coco, limón, pimienta, hierbas, ajo, sal de mar.
- Es importante la consistencia y persistencia en aplicar correctamente las indicaciones dadas, el tratamiento tiene varias fases y en la medida que se avancen se autorizaran otros alimentos
- En algunos casos hay reacciones iniciales llamada por muchos autores como: “La huelga de la Candida” estas pueden manifestarse en debilidad, cansancio, ligeros dolores de cabeza, dolores articulares, avidez por comer carbohidratos, dulces; sea fuerte y entienda que estas son pasajeras y luego con los beneficios del debilitamiento de la Candida por la dieta y los remedios ayudantes, notara mas energía y se sentirá mas recuperado en todos los sentidos. Es ideal cuando aparecen estos síntomas tomar mas agua y algunas infusiones tonificantes
- Si siente debilidad a causa de una pérdida de peso, quizá también necesite comer un poco mas de sal marina en sus alimentos, y/o beber alguna infusión estimulante como por Ej. De jengibre
- En general se pueden practicar durante esta etapa todo tipo de ejercicios pero deben ser mas bien moderados y del tipo aerobicos, insistiendo ademas en los estiramientos, las torciones, la respiración abdominal y la relajación.(El Yoga, el Taichichuan, el Qigong son buenas opciones)

RESUMEN GENERAL DE ALIMENTOS QUE DEBEN EVITARSE* ver aclaraciones.

Almidón de maíz	Chicle	Endulzantes
Alubias	Chicharos	Maíz
Arroz	Chocolate	Melaza
Avena	Dátiles	Miel
Azúcar	Dulces	Pan
Betabel	Espagueti	Papas
Betún	Frijoles	Pastas
Bizcochos	Fruta fresca	Pastel
Cacahuates	Fruta seca	Piña
Café	Galletas	Plátanos
Camote	Garbanzos	Refrescos
Catsup	Habas	Trigo
Cebada	Harinas	Yogurt endulzado
Centeno	Helados	Carne de cerdo
Cereal	Hígado	Embutidos
Condimentos dulces	Higos	Champiñones, setas
Crema	Jarabes	Jícama
Crema chantillí	Lácteos	



CARNES

Filetes
Chuleta de cordero
Carne molida
Carne de cualquier otro tipo excepto de cerdo. (Ej. Conejo)

ALIMENTOS PERMITIDOS

AVES

Pato
Pavo
Pollo

CONDIMENTOS

Sal
Pimienta
Mostaza



PESCADOS

Todos los pescados incluyendo atún, salmón. Cualquier alimento marino, **excepto** (ostras, almejas, mejillones, camarones, jaibas, pescado escabechado y tiburón-cazón)

HUEVOS

Duros
Revueltos
Tibios
Omelet

ENSALADAS

Vegetales de hoja
Pepinos
Apio
Rábanos
Aceitunas
(aliñadas con aceite de oliva)

VERDURAS

Acelgas	Aguacate	Berenjena	Brócoli
Col rizada	Cebolla	Col	Col de Brúcelas
Espinacas	Coliflor	Colinabo	Espárragos
Jitomate	Ejotes	Nabos	Pimientos
Algas*	Zanahoria	Chayote	Nopales

***ACLARACIONES ESPECIALES SEGÚN TEST KINESIOLOGICO NUTRICIONAL ALIMENTOS A EVITAR:**

- a) AZÚCAR Y PRODUCTOS ENDULZADOS. Cualquier tipo (blanca, morena, jarabe de maíz, de malta, de arroz, melaza, miel, endulcorantes artificiales-Splenda, Canderel, Nutrasweet, etc.) absolutamente. Todos están prohibidos. (* Ocasionalmente se pudiera emplear Stevia si ha sido aceptada por el test kinesiológico de tolerancia a alimentos)
- b) FRUTAS. Ningún tipo ni enteras o en jugo. Incluye frutas ácidas como limón (Este solo como aderezo)(Ocasionalmente en las mañanas como 1er alimento se puede ingerir 1 toronja o 1 kiwi, o 1 manzana o ½ plato chico de papaya).
- c) LACTEOS (Todos sin Excepción). Leche, quesos, crema, jocoque, kefir, yakul, yogurt.
- d) GRANOS Y SEMILLAS QUE PRODUCEN ALMIDON. Como avenas, sémolas, trigo, **maíz**, garbanzo, chicharos, cacahuates. (*Ocasionalmente se puede comer maíz-tostada horneada o tortilla(máximo 2 diarias), así como avena-sin ningún tipo de aditivo, ni endulzante- si han sido aceptadas por el test kinesiológico de tolerancia a alimentos)(Si semilla de Calabaza, sésamo, de Girasol, Amaranto, Quinoa y Mijo)
- e) PAN, PASTELES, GALLETAS, y todos aquellos productos que contengan levadura o harinas.
- f) BEBIDAS ALCOHOLICAS.
- g) FRUTOS SECOS. (**Se puede ingerir solamente Almendras(#6) y/o nueces(#2) si han sido aceptadas por el test kinesiológico de tolerancia a alimentos)
- h) FRITURAS, CEREALES INDUSTRIALIZADOS, PIZZAS, PASTAS
- i) ENCURTIDOS, (Productos con vinagre o con conservadores).
- j) EMBUTIDOS, AHUMADOS, O CARNE SECA (Como salchichas o jamón, tocino, etc.) (*Solamente jamón serrano ibérico de importación español(Ej. Jamón de Bellotas "Pata negra") acompañado idealmente con verduras-máximo 100gramos cada 3er día)
- k) SALSA DE SOYA, CIDRA, ROOT BEER, TAMARI, ADEREZOS.
- l) ALIMENTOS FRITOS EN ACEITE-GRASAS
- m) CARNE VEGETAL, soya texturizada, marmite, vegemite. (Ocasionalmente leche de soja, queso de soja Tofu, si ha sido aceptada por el kinesiológico de tolerancia a alimentos)
- n) HONGOS (Champiñones, setas, huitlacoche, etc.).
- o) ARROZ.(* Cada 3er día si puede ingerir Arroz integral-1 taza ya cocinado-con verduras, acompañado de ensalada, así como también tostadas de arroz integral(2 por día), si ha sido aceptado este tipo de arroz por el test kinesiológico de tolerancia a alimentos)
- p) PAPAS, BETABEL, JICAMA, CHICHAROS, CALABAZA, CAMOTES
- q) FRIJOLES, HABAS. (* Si se puede cada tercer día Frijoles-lentejas con un poco de arroz integral o 1 tostada de Maíz horneada si ha sido aceptado por el test kinesiológico de tolerancia a alimentos)
- r) HARINAS de todo tipo y productos preparados con estas-con almidon (Panes, pastas, tamales, atoles, etc.)
- s) DULCES, CHICLES.
- t) CAFÉ, TE NEGRO
- u) SALSAS PICANTES.

Ej. de DIETA PARA EL CONTROL DE CANDIDA ALBICANS

DESAYUNO:

Jugos: Pepino o jitomate o Apio (separados o mezclados) u otros con verduras(NO de frutas)

Ensaladas. Pepino, apio, rábanos, aceitunas, espinacas, jitomate, lechuga, zanahoria, ejote, espárragos, alcachofas col, germinados.

Proteínas: Huevos, pescados-Atun, jamon serrano, Soja (Si Tolerancia- test Kinesiologico)

Verduras al vapor con: aceite de olivo, aceite de coco o aceite de uvas.

****Alimentos subrayados ingerir cada tercer día** (menos frecuencia-ver la cantidad) si además están autorizados por el test kinesiologico

Algunas recomendaciones a escoger una de ellas:

Ej.1- Vaso de caldo de carne y verduras. + Tofu a la plancha 12.3 oz *. + Té verde.

Ej.2- Tortilla u Omelet (de dos huevos) o huevos duros, berros o lechuga y espárragos.+ Vaso de zumo vegetal (apio y tomate).

Ej.3-Galletas de Arroz integral inflado* (máximo 2) o Pan de arroz(1 rodaja) o Pan de almendras*(1 rodaja) con atún, tomate a rodajas y aguacate. + Té verde.

Ej.4- Batido*: leche de soja o de arroz o de almendras(200 ml) + aguacate(¼) + frutos secos(2 nueces, 3 almendras) y semillas(girasol, calabaza, ajonjolí)

Ej.5- Pan de Arroz*(1 rodaja) o Galletas de Arroz integral inflado* (máximo 2) o Pan de almendras*(1 rodaja) con jamón serrano, pimientos en conserva (sin edulcorante). + Vaso de zumo vegetal (pepino y tomate)

Ej.6-. Leche de soja 200 ml* calentada con 1 cda sopera de quinoa y/o Avena+ frutos secos(2 nueces, 3 almendras) y semillas(girasol, calabaza, ajonjolí) + canela(1 raja)

Ej. 7- Pan de Arroz*(1 rodaja) o Galletas de Arroz integral inflado* (máximo 2) o Pan de almendras*(1 rodaja) con sardinas, endibias y pimienta roja + Infusión o te.

COMIDAS:

Ensalada: Pepinos, apio, rábanos, aceitunas, espinacas, jitomate, aguacate, nopales, zanahoria, ejotes, col, lechuga.

Sopa: ejotes, pimientos, acelgas, alcachofas, espárragos, espinacas, cebolla, col, chayote.

Plato fuerte: Pescado, cualquiera (excepto escabechado o tiburón), huevos o pollo o carnes (excepto puerco) o verduras al vapor con aceite de olivo o aceite de coco o aceite de uvas.

Algunas recomendaciones a escoger una de ellas:

Ej. 1- Pechuga de pollo + Ensalada (tomate, cebolla, lechuga, pimiento rojo y alcachofas).

Ej.2- Filete de ternera con Alcachofas + Ensalada (escarola, pepino, cebolla roja, semillas de calabaza y sésamo).

Ej. 3- Atún(o Salmon, Mero, Robalo) con espárragos verdes al horno o parrilla + Ensalada (apio, alfalfa germinada, cebolla picada).

Ej 4- Costillas de cordero con ajo, orégano y limón + Ensalada (espinacas crudas, escarola, pepino, nueces troceadas y hojas de menta).

Ej.5 -Brócoli y esparragos al vapor + Salmón con ajo y mayonesa casera + Ensalada (berros, perejil y tomate)

Ej.6-Arroz integral con verduras* (1 taza ya cocinado) + Frijoles*(lentejas, negros) ½ taza ya cocinados + ensalada de verduras.

CENA:

Podría ser cualquier variante del desayuno o de la Comida pero le damos además Algunas otras recomendaciones a escoger una de ellas:

Ej.1- Hamburguesa de pollo + ensalada de Lechuga, tomate y pepino.

Ej.2- Tortilla-Omelet de alcachofas y/o Nopales + Ensalada de Escarola y tomates cherries.

Ej3- Calamares o Pulpo con ajo y perejil + Aguacate con cilandro.

Ej.4- Láminas de tofu 12.3 oz pasado por la sartén con ajo + Ensalada de Endibias-lechugas y pimientos asados.

Ej-5 - Filete de mero acompañado de berenjenas y tomates asados con aceite de oliva y hierbas frescas al gusto + Coliflor y acelgas al vapor

Ej.6- Ensalada de huevos (2) con cebolla picada, hojas de lechuga y espinacas crudas, acompañado de mayonesa casera(Sin azúcar, hecha con aceite de Oliva).

Ej.7- Sopa de verduras al gusto + Sardinias en conserva con hojas de espinacas, tomate y cebolla.

**** Algunas Recetas especiales del chef:** (Se pueden ingerir en la comida y/o cena)

-Ejotes verdes con semillas de ajonjolí (Aproximadamente 2 porciones)

Ingredientes: 2 tazas ejotes verdes despuntados + Sal y pimienta al gusto + 2 cucharadas de aceite de olivo + ¼ cucharadita aceite de ajonjolí + 2 cucharadas semillas ajonjolí + 2 cucharadas perejil picado + 2 cucharaditas jugo de limón

Preparación:

- 1.- Cueza los ejotes 5 minutos en una cacerola llena con agua hirviendo con sal. Escorra, sazone con sal y pimienta y deje reposar.
- 2.- Ponga el aceite en una sartén al fuego, agregue el aceite de ajonjolí y saltee con las semillas de ajonjolí.
- 3.- Agregue los ejotes cocidos y el perejil, rocíe con el jugo de limón y revuelva un poco.

“Tofu revuelto a la Spicy”(Para 2 porciones) *Solo los que puedan comer algo de chile

Ingredientes: 1 cucharada de aceite de olivo + ¼ de taza de cebolla picada (o al gusto) + ½ Jalapeño picado y desvenado + ½ Chile morrón verde picado + Chile morrón rojo picado + 1 Un paquete o barra de tofu de 12.3 oz , consistencia firme

Preparación:

- 1.- Ponga el aceite y la cebolla en una sartén grande a fuego mediano. Revuelva de vez en cuando hasta que la cebolla se suavice, cerca de 3 minutos.
- 2.- Agregue los demás ingredientes, menos el tofu, revolviendo muy bien. Deje cocinar esta mezcla por dos minutos y después agregue el tofu, desmenuzándolo con las manos. Revuelva un poco más y deje cocinar hasta que el tofu esté bien incorporado y caliente, cerca de 5 minutos. Sirva como desayuno.

*** Receta del pan de almendras**

Ingredientes: 5 vasos de almendras crudas molidas + 1/2 vaso de agua mineral + 1 cucharada de aceite de oliva + 1 cucharadita de bicarbonato + 1 huevo (opcional)

Preparación : Para moler las almendras se puede usar un molinillo de café o comprarlas ya molidas. Se precalienta el horno a 180°.

En un procesador de comida o batidora se mezclan el agua, aceite, bicarbonato y el huevo (opcional). A esta mezcla, se le añade poco a poco las almendras molidas hasta que la consistencia sea de papilla muy espesa (al gusto).

Se unta un poco de aceite en un molde para el horno y se le añade la “papilla”. Se introduce en el horno durante 1 hora. Al cabo de ese tiempo se retira del horno, se saca del molde y se le da la vuelta dejándolo enfriar en un plato o superficie limpia.