

## DIETA PARA CANDIDA. México 2da Etapa

### Alimentos a eliminar aún de la dieta por el tiempo indicado:

- Lácteos (leche, queso, crema, mantequilla).
- Azúcar refinada y todo lo que la contenga (pan dulce, helados, gelatina, chocolates, pasteles, dulces, etc).
- Miel de abeja, fructosa, piloncillo, melaza, miel maple, sacarina, dextrosa, maltodextrina
- Alimentos que contengan levaduras (pan, pasteles, galletas, vinos, ron, etc.).
- Trigo y sus derivados (panes, galletas, pastas etc.), centeno, cebada. Así como tampoco el arroz blanco
- Café, chocolate caliente
- Alcohol
- Hongos, champiñones, setas, huitlacoche.
- Cacahuates y pistaches
- Embutidos (jamón, salchichas, tocino etc. contienen muchos químicos nocivos, grasa, mucha sal y azúcar).
- Refrescos o aguas endulzadas con azúcar (es mejor tomar jugos naturales idelamente de Verduras o en todo caso algunos como jugo *Pomita, Aires de Campo, Tree top, Member's Mark, Florida 7* concentrado u otro que no traiga azúcar, **(hay que leer las etiquetas)**,
- Sal en exceso (usar sal marina sin refinar).
- Salsa inglesa, jugo Magui (se puede usar salsa de soya natural, sin químicos).
- Bebidas alcoholicas.
- Vinagre.
- Frutas: naranja, Melon, sandía, Platanos, uvas\*
- Verduras: betabel , Papas, calabaza grande y camotes.

### Si puede comer:

- ❖ Carnes rojas(poca cantidad magra), pescados a excepcion del escabeche, pollo, pavo y huevos
- ❖ Vegetales
- ❖ Legumbres( frijoles, habas, soya, lentejas, garbanzos, judias etc)
- ❖ Arroz integral o salvaje, Quinoa y mijo(cereales-tiendas organicas),amaranto
- ❖ Tostadas de arroz o centeno(sin harina de trigo)(Superama, tiendas organicas, naturistas)
- ❖ Limon, toronja y aguacate
- ❖ Frutas todas preferiblemente en las mañanas, separando en su consumo las acidas de las dulces, uvas solo en ayunas\*
- ❖ Leches de soya, de arroz, de almendras y avena
- ❖ Soya en forma de queso-Tofu y texturizada(carne, chorizo, salchichas etc)(Superama, tiendas organicas y/o naturistas)
- ❖ Aceite de Oliva, de almendras y semillas
- ❖ Zumos-jugos de verduras(excepto betabel)
- ❖ Mucho agua
- ❖ Infusiones-Tes
- ❖ Especies suaves

## Algunas Propuestas:

### **Desayuno:**

- Licuado de 10-15 almendras (remojadas y peladas), con agua (8 oz.), 2 cucharadas de proteína aislada de soya, 5 gotas (o 1 cucharadita) de stevia; esto lo puedes usar en vez de leche, y agregárselo a avena, o a granola (Aires de campo o Sano Mundo), o a amaranto y/o quinoa o tomarlo solo + frutas 1-2 piezas

o

- 2 huevos (u 8 de codorniz) al gusto, pero que sean sin grasa, pueden ser con jitomate y cebolla, con nopales, o con otras verduras, o con salsa verde

o

- Taquito de frijol o de tofu (queso de soya) revuelto con cebolla, jitomate y epazote. Le puedes poner lechuga y germinados de alfalfa.

o

- 1 cuadro de tofu revuelto a la mexicana. (Freír en poquito aceite de oliva cebolla y jitomate, agregar 1 tofu machacado y epazote picado, cocer 10 minutos, condimentar con sal y un poquito de ajo en polvo. Lo puedes combinar con 1 tostada sin grasa.

o

- Avena remojada, o cocida (puede ser con leche de soya, lechada de almendras, o proteína aislada de soya) y canela en polvo. + frutas 1-2 piezas

### **COMIDA:**

- Empieza con una buena ensalada fresca (bien desinfectada con Microdyn, cloro o algún otro buen desinfectante), varíala mucho, puedes incluir lechuga (de diferentes tipos), espinacas, berros, aguacate, germinados de alfalfa o de soya, rábanos, zanahorias, espárragos, betabel, etc. y aderezarlas con aceite de oliva, poca salsa de soya o sal, unas gotas de limón, condimentos (como eneldo, tomillo, ajo, etc.) ajonjolí u otra semilla.

- Puedes comer sopas de verduras, de calabacitas( si las tolera) con elote y epazote, de flor de calabaza, caldo de pollo, etc., pero evita las cremas. Se pueden hacer tipo cremas, de espinacas, de chayote, de brócoli, etc. moliendo la pura verdura sin leche ni crema, con muy poca agua para que queden espesas, y añadir un tofu (queso de soya), o proteína aislada de soya para dar cremor.

Luego:

- Salmón o pescado de carne blanca (que sea de aletas y escamas, como huachinango, mero, robalo, sardina) asado, a la plancha o cocido con verduras

o

- Atún (fresco o en agua) con verduras o ensalada

o

- Pollo o pavo asado o carne de res, a la plancha o guisado con verduras (sin grasa)

o

- Alguna leguminosa como frijoles, lentejas (remojadas del día anterior, y cocidas con ajo, cebolla, alga kombu y epazote), combinados con granos **integrales** (arroz, tortillas de maíz) para formar proteína completa.

-Puedes comer sopas, enfrijoladas, chilaquiles, enchiladas de frijol, de tofu o de nopales, pero sin queso ni crema, puedes añadir cebollita picada y perejil o cilantro y aguacate (no combines esto con ningún tipo de carne)

o

-También puedes incluir tofu (queso de soya) en tu alimentación, contiene muchas proteínas de fácil asimilación, calcio, regula las hormonas, ayuda a eliminar la grasa que tenemos en exceso y a reducir el colesterol; se puede utilizar en vez del queso para rellenar nopales, o chiles rellenos, o para hacer cremas, lo puedes asar o empanizar con avena, es importante ponerle un poco de salsa de soya u otros condimentos para darle sabor

- Tortitas de lenteja, de espinacas, de acelgas, de zanahoria, etc. Mezclalas con proteína aislada de soya para hacerlas más proteicas (sin grasa, pueden ser al horno); Combínalas con verduras al vapor;

o

-Puedes también incluir carne de soya en tu dieta (tienda naturista) y hacer albóndigas u otros platillos.

\*\*Tener mucho cuidado con las combinaciones de alimentos

Las frutas solo en las mañanas idealmente como 1er alimento, sobre todo las ácidas, las dulces se podrían comer en otro momento del día solamente

**\* SI Estas todo el día a base de dieta vegetariana( ideal hacerlo 3 veces por semana)**

\*Recuerda:

**Si comes proteína animal (pollo, pescado, pavo) no comas carbohidratos (arroz, tortillas, pan), o leguminosas (frijol, lenteja, garbanzos, tofu, etc.) en la misma comida. Tienen diferentes tipos de digestión y no se deben mezclar.**

**Osea:**

**Proteína animal no se puede comer en una misma comida con carbohidratos ni con legumbre o frijoles( leguminosas)**

**Se puede comer solo con verduras.**

**Ej: Pollo o pescado con ensalada cruda o hervida-cocida**

**NO Pollo o Pescado con tortilla o frijoles**

**Si se puede mezclar Carbohidratos con verduras y también con frijoles-legumbres( leguminosas)**

**Ej: Tortilla con aguacate, o con frijoles o con flor de calabaza**

**Arroz integral con frijoles**

**\*Cuida las cantidades( si Tortilla o Tostadas máximo 2 diarias, si frijoles y/o arroz integral 1 taza por ración diaria ya cocinado)**

**Si te da sed con la comida toma muy poca agua natural o un té al final.**

**\*\*Las frutas se comen solas y poca cantidad, máximo 1 platillo de papaya o 1 manzana o 1 toronja diariamente.**

### **CENA:**

- Quesadillas (de comal, sin nada de grasa) de tofu con flor de calabaza, de nopales, de frijoles, etc. (sin queso). Puede ser con salsa roja o verde. Con ensalada o verduras al vapor.

- Sopa al gusto

o

- Ensalada de atún o de pollo con verduras mixtas

o

- Si consigues alguna pasta hecha con maíz, amaranto o con arroz (en vez de trigo), puedes comerla con salsa de jitomate o con ajo, aceite de oliva y perejil con cuadritos de tofu, pero sin crema. Con ensalada o verduras.

Si tienes hambre entre comidas: **¡Come, pero con cuidado!**

- Verduras crudas, como zanahorias, pepinos, jícamas, apio, etc. con un poquito de sal y limón.
- Almendras, semillas.
- Palomitas de maíz. Con Moderación y sin mantequilla
- Tortitas de arroz inflado con aguacate, lechuga y germinado de alfalfa (con un poco de sal y aceite de oliva) o con tofuneza(mayonesa de Tofu).
- Licuado de proteína aislada de soya con agua, canela y manzana.

Algo muy importante a tener en cuenta es la importancia de comer regularmente durante el día.

Se deben respetar las comidas principales y también picar algo a media mañana y media tarde, si se desea.

**Como regla general, trata de consumir los alimentos en el siguiente orden de cantidad:**

1. Vegetales.
2. Proteínas: productos de soya (como tofu, proteína aislada de soya, leche de soya, etc.), pescado, pollo, huevos.
3. Carbohidratos, excepto los que contienen gluten (trigo, centeno, cebada). Arroz integral, avena, quinoa, amaranto, tortillas de maíz.
4. Frutas: procura consumir las que no son muy dulces como toronja, manzana y papaya.
5. Grasas: Aceite de oliva, almendras, semillas.

RECOMENDACIONES PARA SUSTITUIR:

- **"Shells" de amaranto** (tiendas naturistas), son tipo tostadas de amaranto. Su sabor es neutro. Les puedes untar mermelada de pura fruta (ver más abajo).
- **Tortitas de arroz de "Santiveri"** (Tiendas naturistas, Superama). A esto le puedes untar "Tofuneza" (crema para untar de queso de soya).
- **Mermelada "St. Dalfour"** (Superama). Se la puedes también untar a las tortitas. Utiliza muy poca cantidad.
- Endulzantes recomendados: Stevia **"Esvita" o "Endolcha"**, **Jarabe de arroz "Ricimiel"**
- **Proteína aislada de soya.**
- Sustitutos de café: **"Kafrik" o "Chife" (Santiveri)**
- **Cereales:** Arroz inflado (Natural), amaranto natural, Quinoa inflada.
- **Granolas:** "Aires de Campo" o "Sano Mundo".
- **Pasta de maíz "Santiveri"** (sin gluten) (Tiendas naturistas, Superama, Liverpool, Palacio).
- **Pastas chinas hechas de arroz.**
- **Caldo vegetal "Santiveri"**
- Tostadas de maíz **"Sanísimo"** (Superama, Wall-Mart)
- Leche de soya *Edensoy* o *"Silk (Boulger) Light"* (sin azúcar).

( Para las recetas con Tofu seria ideal si puedes conseguir el libro **"Aunque no lo crea es Tofu"** de la Dra. Monica Noviello)

**Paralelamente al tratamiento es importante seguir unos cuantos pasos que pueden ayudar significativamente a la recuperación de la candidiasis crónica:**

- o **Mantén la casa y el lugar de trabajo libres de humedad y manchas de moho.** Presta particular atención al baño y cocina manteniéndolos bien aireados.
- o **Evita las plantas que muestren moho en la tierra u hojas.**
- o **Cocina siempre con ingredientes frescos y procura cocinar la cantidad justa para cada comida .** De esta manera evitarás consumir comida guardada de un día para el otro (por el contrario, se pueden congelar los alimentos una vez cocinados).
- o **Practica algún tipo de ejercicio, aunque sea ligero.** El ejercicio ayuda a fortalecer el sistema inmunitario y a desintoxicarnos

**Autores:**

Dra. Mónica Noviello

Dr. Sergio Allan Gutierrez Araluce