

Asociación Biocultural de la Safor



FRANCISCO PERICAS ALVAREZ
Técnico Superior en Naturopatía
Director del departamento de
Investigación

C/ Camino Alfás, 19 46722-Beniarjó (Valencia)
Tel.962899082-667742640

ESTUDIO PERSONALIZADO SEGÚN SUS CARACTERÍSTICAS ESPECIALES
PERTENECE EXCLUSIVAMENTE A **JOSE VERDU**

Este estudio es personal e intransferible. Está realizado según las características energéticas y personales de la persona en estudio, por lo que, el uso por otras personas podría causar efectos contradictorios y perjudiciales.

Come la **carne o el pescado** tan a menudo como desees. Cuanto más estrés tengas, más alto deberá ser el nivel de proteína a consumir (**solo 200 gramos por comida**).

LAS CARNES

MUY BENEFICIOSAS:

- Carne de res
- Carne de venado
- Carnero
- Corazón
- Cordero
- Hígado
- Ternera

LAS NEUTRAS:

- Conejo
- Faisán
- Gallina
- Pato
- Pavo
- Perdiz
- Pollo

LOS PRODUCTOS NO ACONSEJABLES:

- Cerdo
- Ganso

PESCADOS

MUY BENEFICIOSO:

- Arenque
- Bacalao
- Caballa
- Esturión
- Esturión blanco
- Lenguado
- Lisa
- Merluza
- Pez espada
- Salmón
- Sardina
- Trucha
- Trucha arco iris

ALIMENTOS NEUTROS:

- Abadejo
- Abalones
- Atún
- Almeja
- Anchoa
- Anguila
- Besugo
- Calamares
- Cangrejo
- Caracoles
- Carpa
- Gambas
- Langosta
- Langostino
- Lenguado
- Mejillones
- Mero
- Ostras
- Lucio pequeño
- Trucha marina
- Perca

NO ACONSEJABLES:

- Bagre
- Barracuda
- Caviar
- Pulpo
- Los Ahumados
- Vieiras

HUEVOS: (máximo 6 a la semana)

PRODUCTOS LACTEOS

BENEFICIOSO: Ninguno

NEUTROS o los que menos daño te hacen. (si los eliminas de tu vida mejor) :

- Queso de cabra
- Queso de oveja

NO ACONSEJABLES:

- Helados
- Leche de vaca
- Quesos de vaca
- Kefir
- Leche de soja
- Leche de cabra
- Yogur

ACEITES Y GRASAS

MUY ACONSEJADO Y BENEFICIOSO:

- Aceite de oliva

NEUTROS

- Aceite de hígado de bacalao

NEGATIVOS:

- Aceite de maíz
- Aceite de cacahuete

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

*No necesitas su consumo y debes evitarlo a toda costa si quieres bajar de peso.

MUY BENEFICIOSO:

- Nuez
- Semillas de calabaza

NEUTROS:

- Almendras y derivados
- Castañas
- Sésamo
- Avellanas
- Girasol
- Piñones

NO ACONSEJABLES:

- Pistachos
- Cacahuetes
- Mantequilla de cacahuete

LEGUMBRES

*Ten precaución con las legumbres, con dos tazas de las secas a la semana son suficientes.

MUY BENEFICIOSAS:

- Judía pinta
- Judía de careta

NEUTROS:

- Alubias
- Judías verdes
- Germen de soja
- Guisantes
- Garbanzos
- Habas

NO ACONSEJABLE:

- Lenteja roja
- Judía blanca común
- Lenteja verde
- Judía roja

CEREALES – PANES - GRANOS Y PASTAS

- Elimina completamente de tu dieta los productos de harina de **trigo integral ya que no lo toleras**, interfieren en la asimilación de otros alimentos beneficiosos. Perjudica a tu tubo digestivo y a tu sangre. Te hacen aumentar de peso.

MUY BENEFICIO: Ninguno

NEUTROS:

- | | | |
|----------------------|----------------------------|--------------------|
| - Arroz | - Mijo cocido | - Pan de mijo |
| - Bizcochos de arroz | - Pan de arroz no refinado | - Salvado de arroz |
| - Cebada | - Pan de centeno 100% | - Trigo sarraceno |
| - Fideos de arroz | - Pan de escanda (espelta) | |

NO ACONSEJABLES:

- | | | |
|----------|------------------|---------------------|
| - Trigo | - Maíz | - Soja |
| - Fécula | - Multi-cereales | - Pasta de espinaca |
| - Avena | - Cuscús | |

VEGETALES

*Los hongos pueden producirte alergias.

*los vegetales solanáceos te causan enfermedades artríticas, por ejemplo berenjenas y patatas.

*El maíz te provoca diabetes y obesidad.

* Beber muchos caldos de Apio, cebolla y puerros (desintoxica el hígado, elimina líquidos y ayuda a adelgazar)

MUY BENEFICIOSO:

- | | | | |
|---------------|---------------|----------------------|-------------------|
| - Acelga | - Berza común | - Diente de león | - Perejil |
| - Achicoria | - Brócoli | - Escarola | - Pimientos rojos |
| - Ajo | - Calabaza | - Hojas de remolacha | - Puerro |
| - Alcachofa | - Cebolla | - Lechuga romana | - Rábano picante |
| - Alga marina | - Col rizada | - Nabos | |
| - Boniato | - Colinabo | | |

NEUTROS:

- | | | | |
|--------------------|-------------------------|-----------------|-------------|
| - Aceitunas verdes | - Calabaza de todo tipo | - Habas | - Pepino |
| - Apio | - Cebolletas | - Hinojo | - Pimiento |
| - Berro | - Eneldo | - Hongos | - Rábanos |
| - Brotes de bambú | - Escalonia | - Jengibre | - Tomates |
| - Calabacines | - Esparrago | - Lechuga común | - Zanahoria |
| | | - Nabo | |

NO ACONSEJABLES:

- | | | |
|---------------------|---------------------|----------|
| - Aceituna griega | - Col blanca | - Maíz |
| - Aceituna negra | - Col china | - Patata |
| - Aguacate | - Col roja | - Soja |
| - Berenjena | - Coles de bruselas | - |
| - Brotes de alfalfa | - Coliflor | |
| - | | |

FRUTAS

MUY BENEFICIOSO:

- | | | |
|------------------|-----------------|---------------|
| - Ciruela morada | - Ciruela verde | - Higos secos |
| - Ciruela roja | - Higos frescos | - Pruna |

NEUTRAS

- | | | | |
|------------|----------------|----------------------|-------------|
| - Piña | - Cerezas | - Frambuesa | - Guayaba |
| - Arándano | - Algaricoques | - Granadas | - Kiwi |
| - Plátano | - Dátiles | - Fresas | - Lima |
| - Caqui | - Melocotón | - Grosella silvestre | - Limones |
| - Mango | Melón variado | - Pasas de corinto | - Sandía |
| - Manzana | - Papaya | - Pera | - Uva rojas |

- Uvas secas
- Zarzamora
- Uva verde

NO ACONSEJABLE:

- “Coco”
- Mandarina
- Melón miel
- Ruibarbo
- Moras
- Naranja

ESPECIAS

*Se aconseja usar aderezos basados en algas marinas que benefician a la tiroides y te ayudarán a perder peso. La sal que utilices que sea yodada.

*te puedes permitir los dulces como la miel y azúcar moreno, también algo de chocolate (todos estos muy moderadamente).

MUY BENEFICIOSAS:

- Alga roja
- Algarrobo
- Algas negras
- Cúrcuma
- Curry
- Pimienta de cayena
- Perejil

NEUTRAS:

- Agar
- Ajedrea
- Ajo moruno
- Albahaca
- Anís
- Azafrán
- Azúcar moreno
- Cardamomo
- Chocolate
- Clavos
- Comino
- Eneldo
- Hoja de laurel
- Mejorana
- Melazas
- Menta
- Miel de arce
- Mostaza en polvo
- Pimentón
- Pimienta en grano
- Pimiento morrón
- Rábano picante
- Romero
- Salvia
- Tapioca
- Tomillo

NO ACONSEJABLE:

- Alcaparras
- Canela
- Maicena
- Nuez moscada
- Pimienta blanca
- Pimienta negra molida
- Sidra de manzana
- Vainilla
- Vinagre

CONDIMENTOS

- los encurtidos, escabechados y el ketchup son indigeribles para ti y te irritarán seriamente el estómago.

MUY BENEFICIOSO:

- Aceite de Oliva
- Zumo de limón
- Ajo

NEUTROS:

- Mayonesa
- Mostaza

NO ACONSEJABLES:

- ketchup

BEBIDAS

*La Cerveza no es muy perjudicial pero te aumentará seguro de peso.

***Sobre el café, puede provocarte jaqueca, fatiga, irritabilidad, ansiedad, dolores y exceso de ácido gástrico.** Ves pensando en eliminarlo de tu vida. Puede sustituirlo por el té verde.

MUY BENEFICIOSO:

- Agua con gas
- Agua mineral

NEUTRAS:

- Vino blanco
- Cerveza
- Té verde

NO ACONSEJABLE:

- Café descafeinado
- Café
- Gaseosas
- Licores destilados
- Té negro
- Sidra de manzana