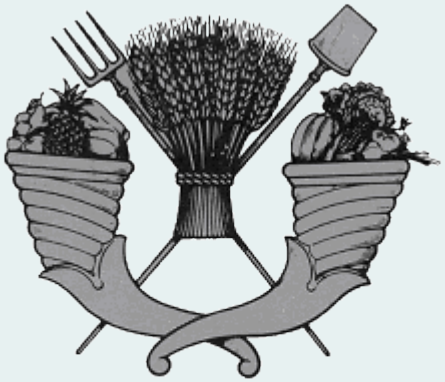


FITOTERAPIA

FITOTERAPIA Y HERBOLARIA

PRODUCTOS

- FITOTERAPIA
  - Productos industrializados
  - Productos estandarizados
- HERBOLARIA
  - Productos no industrializados
  - Productos no estandarizados

FITOTERAPIA Y HERBOLARIA

HERBOLARIA

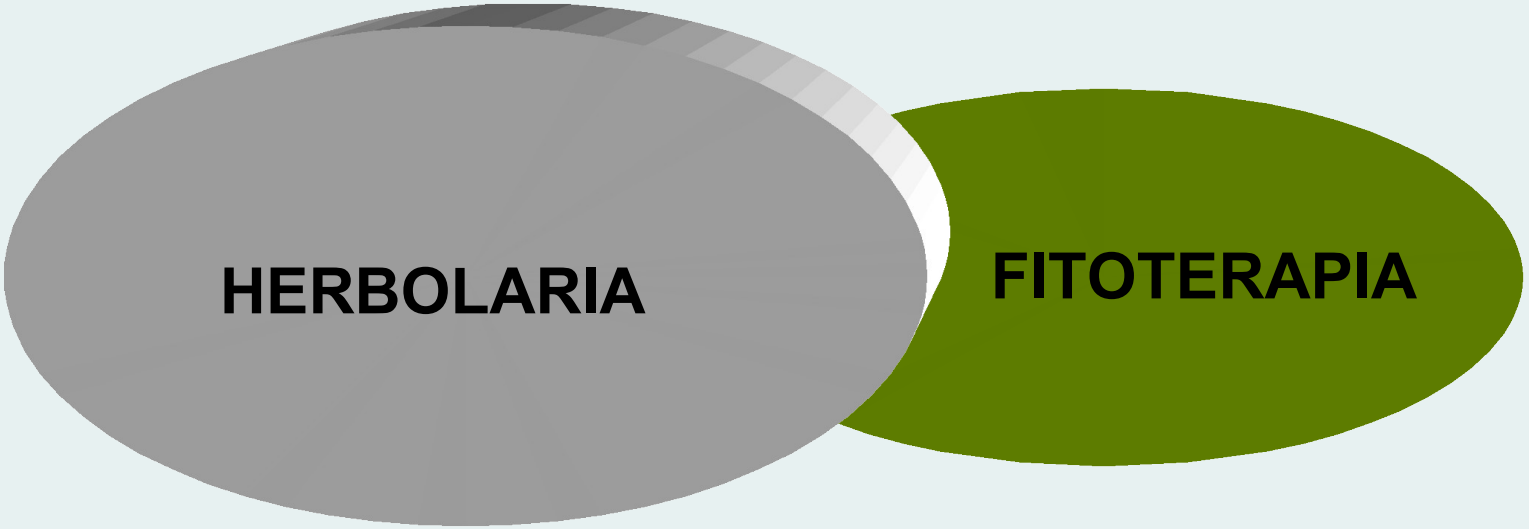
- Entorno socioeconómico
- Tradición
- Cultura

FITOTERAPIA

- Entorno socioeconómico

FITOTERAPIA Y HERBOLARIA

Sistema de Sanación



Medicinas Alternativas

- Herbolaria China
- Homeopatía
- Fitoterapia Francesa
- Herbolaria Mexicana
- Fitoterapia Mexicana

Sistema de Sanación del M.C. Erick Estrada Lugo

SISTEMA DE SANACIÓN

ESTILO DE VIDA
Acorde a las leyes de la naturaleza

SISTEMA INMUNE
Nosode Homeopático

MEDICAMENTOS
Continuar con el tratamiento Alópata y Complementar con las Fórmulas Herbolarias

ALIMENTOS
Dieta vegetariana mas pescado

SISTEMA EMOTIVO
Control de Estrés, Paz Espiritual
Asumir una Actitud de Persona Sana

EJERCICIO FÍSICO
al menos una hora diaria. Evitar agotamiento.

SUDORACIÓN
al menos un litro al día. Por ejercicio, sauna, temascal.

EVACUACIONES SÓLIDAS
al menos 3 al día.

Fuente: M.C. ERICK ESTRADA LUGO, PROGRAMA UNIVERSITARIO DE PLANTAS MEDICINALES 1992. Departamento de Fitotecnia, Universidad Autónoma Chapingo. Servicio Universitario

Padecimientos que podemos tratar de acuerdo con los productos del Programa Universitario del M.C. Erick Estrada Lugo

FÓRMULAS HERBOLARIAS DESARROLLADAS EN LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA CHAPINGO

PROGRAMA UNIVERSITARIO DE PLANTAS MEDICINALES, DEPTO. DE FITOTECNIA

CLAVE	CONTENIDO	ENFERMEDAD	DOSIS	PRESENTACIÓN
		COLESTEROL TRIGLICÉRIDOS ATEROSCLEROSIS *ANGINA DE PECHO *CÁLCULOS BILIARES ENF. DEL HÍGADO		
		ENFERMEDADES DEL RIÑÓN *CÁLCULOS RENALES LIMPIA ARTICULACIONES ÁCIDO ÚRICO		
		COLESTEROL TRIGLICÉRIDOS ATEROSCLEROSIS ANGINA DE PECHO LIMPIA ARTICULACIONES ÁCIDO ÚRICO		
		CONTROL DE DIABETES		
		CONTROL DE DIABETES		
		ÚLCERA Y GASTRITIS CICATRIZANTE INTERNO Y EXTERNO		

M. C. ERICK ESTRADA LUGO
COORDINADOR DEL PROGRAMA
DESDE 1980

Servicio Universitario en Salud Natural y Herbolaria
Consulta gratuita en la UACH, desde 1992

FÓRMULAS HERBOLARIAS DESARROLLADAS EN LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA CHAPINGO

PROGRAMA UNIVERSITARIO DE PLANTAS MEDICINALES, DEPTO. DE FITOTECNIA

CLAVE	CONTENIDO	ENFERMEDAD
		COLITIS CICATRIZANTE INTERNO Y EXTERNO
		NERVIOS RELAJANTE CALIDAD DE SUEÑO AUXILIAR DE PARKINSON AUXILIAR EN CONVULSIONES (NO PRODUCE SUEÑO)
		NERVIOS RELAJANTE CALIDAD DE SUEÑO AUXILIAR DE PARKINSON AUXILIAR EN CONVULSIONES (NO PRODUCE SUEÑO)
		ANTITUMORAL SUBIR DEFENSAS ARTRITIS, ULCERA
		ARTRITIS ANTITUMORAL (OVARIOS Y MATRIZ) ÁCIDO ÚRICO
		AUXILIAR EN TRATAMIENTO DE CANCER

M. C. ERICK ESTRADA LUGO
COORDINADOR DEL PROGRAMA
DESDE 1980

Estilo de Vida

ESTILO DE VIDA
Acorde a las leyes de la naturaleza

ALIMENTOS
Dieta vegetariana mas pescado

SISTEMA EMOTIVO
Control de Estrés, Paz Espiritual
Asumir una Actitud de Persona Sana

EJERCICIO FÍSICO
al menos una hora diaria. Evitar agotamiento.

SUDORACIÓN
al menos un litro al día. Por ejercicio, sauna, temascal.

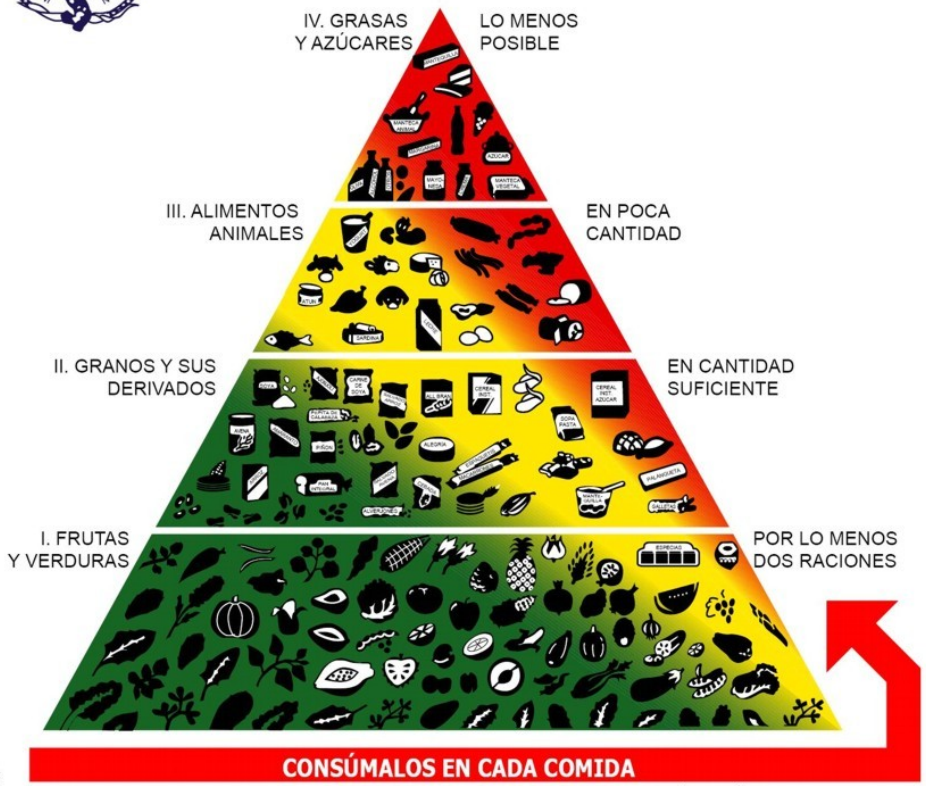
EVACUACIONES SÓLIDAS
al menos 3 al día.

Fuente: M.C. ERICK ESTRADA LUGO, PROGRAMA UNIVERSITARIO DE PLANTAS MEDICINALES 1992. Departamento de Fitotecnia, Universidad Autónoma Chapingo. Servicio Universitario

Alimentación

LA PIRÁMIDE DE LA SALUD

GRUPO DE ALIMENTOS



CONSÚMALOS EN CADA COMIDA

En abundante cantidad

En poca cantidad

Lo menos posible

Reproducción con la autorización del Instituto Nacional de la Nutrición

SOLA MENAT

Sede: Universidad Autónoma Chapingo
Tels: 01 (595) 9521561, 954 6419
Fax: 01 (595) 954 7611
E-mail: erickestradal@prodigy.net.mx

Universidad Autónoma Chapingo
"ENSEÑAR LA EXPLOTACIÓN DE LA TIERRA, NO LA DEL HOMBRE"

Universidad Autónoma Chapingo
Departamento de Fitotecnia
Programa Universitario de Plantas Medicinales
Carretera, México-Texcoco, Km. 38.5
Chapingo, México, Estado de México
Tels: 01 (595) 9521561, 954 6419
Fax: 01 (595) 954 7611
E-mail: erickestradal@prodigy.net.mx

GUÍA DE ALIMENTOS EN BASE AL ÍNDICE CALÓRICO

(KILOCALORÍAS POR 100 GRAMOS DE PESO DE CADA ALIMENTO)

Nombre

VITAMINAS Y MINERALES

1 JITOMATE	11
2 PEPINO	12
3 ESPINACA	16
4 FLOR DE CALABAZA	16
5 CALABACITA	18
6 LECHUGA	19
7 RABANO	19
8 ESPARRAGO	20
9 EJOTES	21
10 BERROS	22
11 TOMATE VERDE	24
12 PIMIENTO MORRÓN	25
13 CILANTRO	26
14 CHAYOTE	26
15 VERDOLAGAS	26
16 ACELGAS	27
17 BERENJENA	27
18 EPAZOTE	27
19 NOPALES	27
20 COLIFLOR	28
21 GERMINADOS	28
22 BRÓCOLI	32
23 QUELITES	32
24 COL DE BRUCELAS	35
25 CHILE SERRANO	35
26 PEREJIL	37
27 ALFALFA	38
28 APIO	38
29 CEBOLLA	40
30 ZANAHORIA	44
31 COL	46
32 PORO	55
33 ALCACHOFA	60
34 AJO	151

35 LIMÓN	20
36 TEJOCOTE	24
37 LIMA	31
38 FRESA	39
39 FRAMBUESA	40
40 MANDARINAS	44
41 JÍCAMA	45
42 DURAZNO	46
43 TORONJA	46
44 TUNA	46
45 NARANJA	47
46 NÍSPERO	47
47 ZARZAMORA	48
48 PIÑA	49
49 GUAYABA	51
50 MANZANA	52
51 ZAPOTE NEGRO	56
52 PERA	59
53 GUANÁBANA	65
54 NANCHE	66
55 MAMEY	69
56 ZAPOTE BLANCO	70
57 GRANADA	74
58 CEREZA	90
59 CHIRIMOYA	94
60 PERSIMO	121

PROTEÍNAS

61 SETAS	27
62 HUITLACOCHE	29
63 CHAMPIÑONES	37
64 CHAYA	57
65 CHÍCHARO	140
66 TAMARINDO	239
67 TOFU	239
68 ALUVIAS	298
69 LENTEJAS	331
70 FRIJOLES	332
71 HABAS	354
72 GARBANZO	373
73 SOYA	421
PESCADOS	
74 MERO	78
75 BACALAO	82
76 MERLUZA	87
77 TRUCHA	87
78 HUACHINANGO	91
79 RÓBALO	94
80 MOJARRA	106
81 SALMÓN	116
82 CARPA	127
83 CAZÓN	130
84 ANCHOAS	130
85 ATÚN	142
86 PAMPANO	164
87 PESCADOS	208
88 SARDINA	208
89 BAGRE	233
90 BONITO	257
MARISCOS	
91 PULPO	57
92 OSTRA	65
93 CANGREJO	83
94 CALAMAR	92
95 JAIBA	93
96 CAMARÓN	109
97 ALMEJA	
98 OSTIÓN	45

99 PECHUGA DE POLLO	215
100 LECHE DESCREMADA	40
101 YOGHURT	62
102 REQUESÓN	93
103 QUESO PANELA (SIN GRASA)	260
104 HUEVO	158
105 YEMA DE HUEVO	341

AZÚCARES

106 SANDÍA	26
107 BETABEL	37
108 MANGO	43
109 CHABACANOS	57
110 PAPAYA	58
111 MELÓN	65
112 UVAS	71
113 PLÁTANO	86
114 DATILES	103
115 CIRUELAS PASA	233
116 PASAS	
117 MIEL DE CAÑA	284
118 MIEL DE ABEJA	302
119 PILONCILLO	356
120 AZÚCAR MORENA	384
121 MELAZA	
122 AGUAMIEL	22
123 MIEL DE MAGUEY	180
124 FRUCTOSA	

GRASAS

125 AGUACATE	144
126 ACEITUNA	231
127 SEMILLA DE CALABAZA	550
128 CACAHUATES	585
129 PISTACHES	585
130 PIÑONES	634
131 ALMENDRAS	650
132 NUEZ DE BRASIL	664
133 AVELLANA	690
134 NUECES	705
135 ACEITE DE OLIVO	850
136 ACEITE DE SOYA	857
137 ACEITE DE GERMEN DE TRIGO	857
138 ACEITE DE MAÍZ	857
139 ACEITE DE CANELA	857
140 AJONJOLÍ	857
141 GIRASOL	857
142 ACEITE VEGETAL	884
143 ACEITE DE SEMILLA DE UVA	

CARBOHIDRATOS

CEREALES INTEGRALES	
171 PAPAS	76
172 PLÁTANO	86
173 CAMOTE	103
174 SALVADO DE TRIGO	213
175 SALVADO DE AVENA	
176 TORTILLA DE MAÍZ	214
177 TORTILLA DE TRIGO	228
178 PAN INTEGRAL	238
179 PAN INTEGRAL DE TRIGO	240
180 GERMEN DE TRIGO	240
181 TRIGO	332
182 AMARANTO	334
183 TAPIOCA	341
184 ARROZ	364
185 AVENA	385

PARÁSITOS

EPAZOTE	44
JUGO DE PIÑA	65
AGUA DE COCO	27
SEMILLAS DE LIMÓN	
PAPAS COCIDAS	76
SEMILLAS DE TORONJA	
SEMILLAS DE CALABAZA	547
PAPAYA INTEGRAL	

PARA UNA PERSONA DE 60 kgs. SE RECOMIENDA 6 PLATOS (RACIONES) DE VEGETALES 3 PLATOS DE FRUTA PICADA Y 3 DE VERDURAS, UNA ENSALADA CRUDA Y 2 PLATOS DE VERDURAS AL VAPOR, DE PREFERENCIA VERDURAS CRUDAS

OBSERVACIONES
SE RECOMIENDA UNA RACIÓN DE VEGETALES POR CADA 10 kgs DE PESO AL DÍA, CONSUMIDOS 2 PLATOS DE FRUTA PICADA EN EL DESAYUNO, UN PLATO DE FRUTA PICADA A MEDIA MAÑANA, EN LA COMIDA UN PLATO DE ENSALADA CRUDA MAS UN PLATO DE VERDURAS AL VAPOR, MAS UN GUISADO VEGETARIANO O A BASE DE PESCADO, SE PUEDEN AUMENTAR MAS PLATOS DE ENSALADA Y VERDURAS, EN LA CENA CUALQUIERA DE LOS PLATILLOS ANTERIORES
SE RECOMIENDA CONSUMIR ALIMENTOS DE TODOS LOS GRUPOS BAJOS EN CALORÍAS UN EMPLEADO DE 60 kgs, DEBE CONSUMIR 2000 KILOCALORÍAS AL DÍA

CONTROL DE PESO

LICUADO SIN COLAR

3	RAMAS DE PEREJIL
3	TROZOS DE SÁBILA
3	XOCONOSTLES
2	REBANADAS DE PIÑA
3	TORONJAS (JUGO)

DIABETES

LICUADO SIN COLAR

1/4	DE CEBOLLA MORADA
2	NOPALES
2	DIENTES DE AJO
2	LIMONES C/GABAZO
2	TORONJAS (JUGO)
10	EJOTES

PRÓSTATA

LICUADO SIN COLAR

1/4	DE CEBOLLA MORADA
2	NOPALES
2	DIENTES DE AJO
3	LIMONES (JUGO)
3	NARANJAS
3	REABANADAS DE PIÑA
7	RAMAS DE PEREJIL
1	TROZO DE SÁBILA
1	CDA. DE MIEL

ALIMENTOS NOCIVOS

GRASAS:	
144 TAMALES	114
145 SESOS	126
146 CARNITAS	340
147 CREMA	380
148 GRASA DE COCO	400
149 CHICHARRÓN	596
150 MANTEQUILLA	717
151 MARGARINA	720
152 MAYONESA	725
153 MANTECA VEGETAL	871
154 MANTECA	902
155 GRASA DE POLLO	
CARNES ROJAS	
156 VENADO	146
157 RES	147
158 CONEJO	159
159 CERDO	275
160 BORREGO	292
EMBUTIDOS	
161 VÍSERAS (TODAS)	98
162 JAMONES	302
163 SALCHICHAS	396
164 CHORIZOS	433
165 SALAMI	
166 TOCINO	
LÁCTEOS GRASOS	
167 LECHE ENTERA	61
168 QUESO OAXACA	317
169 LECHE CONDENSADA	322
170 QUESO AMARILLO	334

ALIMENTOS NOCIVOS

LÁCTEOS GRASOSOS:	
186 QUESO AÑEJO	395
187 QUESO MANCHEGO	405
188 QUESO DOBLE CREMA	430
189 QUESO CHIHUAHUA	450
HARINAS REFINADAS	
190 REFRESCOS	44
191 GELATINA	70
192 HELADO	133
193 CATSUP	186
194 TORTILLAS DE HARINA	228
195 PAN DE CAJA	285
196 PAN BLANCO	292
197 SOPA DE PASTA	340
198 HARINA DE TRIGO	377
199 AZÚCAR BLANCA	384
200 PAN DULCE	384
201 GALLETA DULCE	403
202 GALLETA SALADA	433
203 PAPITAS	523
204 PASTELITOS	530
205 CHETOS	
206 NORSUIZA	
207 SAL	
ENLATADOS (TODOS)	
208 SARDINA	197
209 ATÚN	228

EVITAR CIGARRO Y ALCOHOL

M. C. ERICK ESTRADA LUGO
COORDINADOR DEL PROGRAMA
DESDE 1980

Programa Universitario de Plantas Medicinales
Depto. de Fitotecnia, Universidad Autónoma Chapingo
Servicio Universitario desde 1992

EL ÍNDICE GLICÉMICO DE LOS ALIMENTOS EN BASE A LA GLUCOSA

FRUTAS

1	TUNAS	7
2	CEREZAS	22
3	TORONJA	25
4	CHABACANOS DESHIDRATADOS	31
5	PERA	38
6	MANZANA	38
7	CIRUELA	39
8	JUGO DE MANZANA	40
9	DURAZNO FRESCO	42
10	NARANJA	44
11	UVAS	46
12	JUGO DE TORONJA	48
13	KIWI	52
14	GUANÁBANA	54
15	COCTEL DE FRUTAS	55
16	PLÁTANO	55
17	MANGO	55
18	CHABACANOS	57
19	PAPAYA	58
20	PASAS	64
21	MELÓN	65
22	PIÑA	66
23	JUGO DE NARANJA	66
24	PLÁTANO VERDE, AL VAPOR 1 HORA	70
25	SANDÍA	72
26	DÁTILES	103

GRASAS

27	CACAHUATES	15
28	NUTELLA (FERRERO)	32
29	NUEZ	47
30	CHOCOLATE	49

HARINAS

31	CEBADA PERLA	25
32	ESPAGUETI CON PROTEÍNAS	27
33	FETTUCINE	37
34	CENTENO	34
35	FIDEOS	35
36	ESPAGUETI HERVIDO	36
37	ESPAGUETI INTEGRAL	37
38	PASTA ESTRELLA	38
39	TORTILLA DE MAÍZ	38
40	PAN DE GRANO DE CEBADA	39
41	MAÍZ SIN CÁSCARA	40
42	ESPAGUETI BLANCO	41
43	PAN DE CEBADA	43
44	PAN DE CAJA CON FRUTAS	43
45	MACARRÓN	45
46	TALLARINES	46
47	BIZCOCHO	46
48	PAN DE GRANO DE CENTENO	46
49	LINGUINE	46
50	TALLARÍN INSTANTÁNEO	47
51	PAN DE SALVADO DE AVENA	48
52	ARROZ PRECOCIDO, ALTO EN ALMIDÓN	48
53	PAN DE MEZCLA DE GRANOS	48
54	TRIGO, COCIMIENTO RÁPIDO	54
55	SALVADO DE AVENA	55
56	ELOTE	55
57	PAN DE CENTENO	55
58	MAÍZ DULCE	55
59	ESPAGUETI DE TRIGO DE GRANO DURO	55
60	FIDEOS DE ARROZ	58
61	PAN DE HAMBURGUESA	61
62	PAN TIPO MANTECADO	62
63	HARINA INTEGRAL DE TRIGO EN TIRAS	62
64	GALLETA DE AMARANTO	63
65	GALLETAS DE MANTEQUILLA	64
66	PAN DE HARINA REFINADA DE CENTENO	64
67	MACARRÓN CON QUESO	64
68	PASTEL, FLAN	65
69	PAN DE GRANO DE AVENA	65
70	BIZCOCHO DE CENTENO	65
71	PAN DE HARINA REFINADA DE CEBADA	67
72	PAN CUERNITOS	67
73	TORTILLA DE HARINA BLANCA DE TRIGO	68
74	PAN BLANCO ALTO EN FIBRA	68
75	BOLLOS	69
76	PAN DE TRIGO, HARINA INTEGRAL	69
77	TRIGO SIN CÁSCARA	69
78	PAN TOSTADO	70
79	BIZCOCHO DE TRIGO	70
80	PAN DE TRIGO BLANCO	71
81	PAN BAGEL BLANCO	72
82	TRIGO INFLADO	74
83	BOCADILLO DE TRIGO	74
84	RELLENO DE PAN (MIGAJÓN)	74
85	SALVADO DE MAÍZ	75
86	CALABAZA	76
87	ARROZ INTEGRAL	76
88	DONAS	76
89	WAFFLES	76
90	PASTELES DE ARROZ	77
91	GALLETAS DE BARQUILLO VAINILLA	77
92	PAN CRUJIENTE INFLADO	81
93	BOLILLO	81
94	ARROZ BLANCO	87
95	PAN DE TRIGO, LIBRE DE GLUTEN	90
96	PAN BAGUETTE FRANCÉS	95

CEREAL DE CAJA

97	CEREAL ALL BRAN	42
98	CEREAL SPECIAL K	54
99	GRANOLA	56
100	BARRA DE GRANOLA	61
101	CORN FLAKES	84
102	CHOCOKRISPIES	87
103	PALITURAS DE MAÍZ	74
104	BOTANAS CHEERIOS	74
105	RICE KRISPIES	82

TUBÉRCULOS

106	CAMOTE FRESCO	34
107	CAMOTE DULCE	44
108	ZANAHORIAS	49
109	CAMOTE	51
110	PAPAS FRITAS	54
111	PAPA DULCE	54
112	PAPA COCIDA	62
113	BETABEL	64
114	PAPA AL VAPOR	65
115	PASTA DE PAPA	67
116	PURÉ DE PAPA	70
117	PAPAS A LA FRANCESA	75
118	PAPA COCIDA EN MICROONDAS	82
119	PAPA INSTANTÁNEA	83
120	PAPA AL HORNO	85
121	PAPA ASADA	85

ENDULZANTES

122	MIEL DE MAGUEY	10
123	FRUCTOSA	23
124	LACTOSA	46
125	MIEL DE ABEJA	58
126	JARABE DE MAÍZ ALTO EN FRUCTOSA	62
127	SACAROSA (AZÚCAR BLANCA)	65
128	TABLETAS DE GLUCOSA	96
129	GLUCOSA	100
130	MALTOSA	105
131	MALTODEXTRINA	105

PROCESADOS

132	PASTEL DE ELOTE	25
133	SOPA DE TOMATE	38
134	SUSTAGEN PARA HOSPITALES	43
135	PERA EN CONSERVA	44
136	PASTEL DE PLÁTANO CON AZÚCAR	47
137	HELADO BAJO EN CALORÍAS	50
138	PASTEL, LIBRA	54
139	GALLETAS DE AVENA	55
140	PALOMITAS DE MAÍZ	55
141	DIGESTIVOS	59
142	MERMELADA	59
143	PASTELES	59
144	PIZZA DE QUESO	60
145	SOPA DE CHÍCHARO DESVAINADO	60
146	HELADO	61
147	VERDURAS MARCA M'FINO	68
148	PAN DE FRUTAS	68
149	CREMA DE MAÍZ	69
150	CREMA DE TRIGO	70
151	SALVAVIDAS	70
152	CALDO MAÍZ, SIN REFINAR	71
153	JALEA DE NOPAL	91
154	POSTRE CONGELADO TOFÚ NO LÁCTEO	115

BEBIDAS EMBOTELLADAS

155	COCA COLA	63
156	FANTA	68
157	GATORADE	78
158	LUCOZADE	95

PROTEÍNAS

159	FRÍJOL DE SOYA	18
160	CHÍCHARO DESHIDRATADO	22
161	LENTEJA ROJA	25
162	FRIJOLES EN GENERAL	27
163	LENTEJAS	28
164	FRIJOLES NEGROS	30
165	EJOTES	31
166	CHÍCHAROS AMARILLOS	32
167	GARBANZOS	33
168	HABA, COCIDA A PRESIÓN	34
169	FRÍJOL CANARIO	38
170	FRÍJOL BAYO	38
171	FRÍJOL PINTO	39
172	CHÍCHAROS VERDES	48
173	LEGUMINOSA VERDE ENTERA	57
174	HABAS	79

LÁCTEOS

175	LECHE ENTERA	27
176	LECHE EN SOYA	30
177	LECHE DESCREMADA	32
178	YOGHURT LIGHT	33
179	YOGHURT	36
180	YAKULT	45

M. C. ERICK ESTRADA LUGO
COORDINADOR DEL PROGRAMA
DESDE 1980

Programa Universitario de Plantas Medicinales
Depto. de Fitotecnia, Universidad Autónoma Chapingo
Servicio Universitario desde 1992

Ejercicio y sudoración

LICUADO REVITALIZANTE
"DRA. EDITA HERNÁNDEZ"

SIN COLAR
INGREDIENTES (CRUDOS Y BIEN LIMPIOS)

Cantidades para preparar un vaso de licuadora de (2 litros)

1 Betabel grande
3 Zanahorias grandes
5 Ciruelas pasas (sin hueso)
3 Ramitas de perejil
1 Rama de apio completa
3 Ramitas de berros
7 Almendras
2 Cucharadas soperas de semillas de linaza (remojada en un vaso de agua por 12 horas)
jugo de naranja hasta llenar el vaso.

Todo muy, muy bien licuado; se toma al menos un vaso con cada alimento; se puede refrigerar mientras se termina.
En caso de intolerancia al betabel este se puede hervir y agregarlo así al licuado; también se puede enriquecer con frutas del gusto de quien lo toma, ó tomarlo diluido, ó por separado: colar y tomar; y a la fibra agregar grenetina y comer como postre.
Las ciruelas pasas se incrementan o disminuyen hasta que se produscan tres evacuaciones solidas al día.
Los diabéticos deben reducir sólo el betabel, ciruela pasa y la zanahoria a la 5ta parte, aumentar el doble de apio, berros y perejil, cambiar el jugo de naranja por toronja, y agregar 1 nopal tierno más 10 ejotes.

Sistema de Sanación del Instituto de Investigación en Medicina Alternativa Ohtli A.C.

SISTEMA DE SANACIÓN

ESTILO DE VIDA
Acorde a las leyes de la naturaleza

SISTEMA INMUNE
Nosode Homeopático

MEDICAMENTOS
Continuar con el tratamiento Alópata y Complementar con las Fórmulas Herbolarias

ACUPUNTURA
SISTEMA TAO

ALIMENTOS
Dieta vegetariana mas pescado

SISTEMA EMOTIVO
Control de Estrés, Paz Espiritual
Asumir una Actitud de Persona Sana

EJERCICIO FÍSICO
al menos una hora diaria. Evitar agotamiento.

SUDORACIÓN
al menos un litro al día. Por ejercicio, sauna, temascal.

EVACUACIONES SÓLIDAS
al menos 3 al día.

Fuente: M.C. ERICK ESTRADA LUGO, PROGRAMA UNIVERSITARIO DE PLANTAS MEDICINALES 1992. Departamento de Fitotecnia, Universidad Autónoma Chapingo. Servicio Universitario

¿Qué sucede en nuestro cuerpo que se refleja con este tipo de enfermedad?

Objetivos de nuestra terapia, en donde se establece prioridades en el tratamiento

COLESTEROL
Y
TRIGLICERIDOS

OBJETIVOS DEL TRATAMIENTO

- Disminuir Colesterol de la dieta
- Disminuir el consumo de carbohidratos de la dieta
- Aumentar fibra en la dieta
- Disminuir el estrés
- Limpiar el colesterol del cuerpo para evitar complicaciones del colesterol

SISTEMA DE SANACIÓN

ESTILO DE VIDA
Acorde a las leyes de la naturaleza

~~**SISTEMA INMUNE**~~
~~Nosode homeopático~~

MEDICAMENTOS
Continuar con el tratamiento Alópata y Complementar con las Fórmulas Herbolarias

ACUPUNTURA
SISTEMA TAO

ALIMENTOS
Dieta vegetariana mas pescado

SISTEMA EMOTIVO
Control de Estrés, Paz Espiritual
Asumir una Actitud de Persona Sana

EJERCICIO FÍSICO
al menos una hora diaria. Evitar agotamiento.

SUDORACIÓN
al menos un litro al día. Por ejercicio, sauna, temascal.

EVACUACIONES SÓLIDAS
al menos 3 al día.

Fuente: M.C. ERICK ESTRADA LUGO, PROGRAMA UNIVERSITARIO DE PLANTAS MEDICINALES 1992. Departamento de Fitotecnia, Universidad Autónoma Chapingo. Servicio Universitario

GUÍA DE ALIMENTOS: COLESTEROL EN MILIGRAMOS POR 100 GRAMOS DE ALIMENTO

1	CLARA DE HUEVO	0
2	MARGARINA	0**
3	LECHE HUMANA	4
4	LECHE DE VACA EVAPORADA Y/O DESCREMADA	4 *
5	REQUESÓN SEMIDESCREMADO	4 *
6	YOGHURT NATURAL	6 *
7	LECHE SEMIDESCREMADA	8 *
8	LECHE FRESCA DE CABRA	11*
9	LECHE FRESCA DE VACA	14*
10	REQUESÓN CREMOSO	15*
11	LECHE DESCREMADA EN POLVO	20*
12	HUACHINANGO	25
13	LECHE EVAPORADA	29*
14	ALMEJAS	31
15	MERO	32
16	LECHE CONDENSADA	34*
17	BACALAO	37
18	OSTIONES	38
19	SARGO	44
20	LENGUADO	46
21	CHAMBARETE DE RES	47*
22	COHETE DE RES	47*
23	FALDA DE RES	47*
24	FILETE DE RES	47*
25	TRUCHA	48
26	LISA	49
27	PAMPANO	50
28	CAZÓN	52
29	AGUAYÓN DE RES	52*
30	ATÚN EN ACEITE	55*
31	MORTADELA	56**
32	AGUJAS DE RES	62*
33	CABEZA DE CARNERO	65*
34	CARNE MAGRA CARNERO	65*
35	CARNE MAGRA CERDO	65*
36	CARNE MOLIDA RES	65*
37	SALAMÍ	65**
38	CONEJO	67*

39	PECHUGA DE POLLO	67*
40	TOCINO	67**
41	CARPA	67
42	QUESO PARMESANO	68*
43	CECINA DE CERDO	70*
44	CARNE GRASOSA DE CARNERO	71*
45	QUESO CAMENBERT	72*
46	ESPALDILLA DE CERDO	72*
47	PAVO	73*
48	CERDO EN CANAL	74*
49	CHICHARRÓN DE CERDO	74**
50	POLLO ENTERO	75*
51	BAGRE	75*
52	JAIBA COCIDA	78
53	GALLINA JOVEN	78*
54	COSTILLA DE CERDO	78*
55	SALMÓN	80
56	SIERRA	80
57	GANSO	80*
58	PIERNA DE POLLO	81*
59	PATO	84*
60	QUESOS EN GENERAL	85*
61	CECINA DE RES	86*
62	LENGUA DE RES	87*
63	JAMÓN DE CERDO	89**
64	HAMBURGUESA	89*
65	QUESO ROQUEFORT	90*
66	QUESO SUIZO	92*
67	QUESO AMERICANO	94*
68	CARNE SEMIGRASOSA DE CERDO	94*
69	QUESO MANCHEGO	95*
70	MENUDO DE RES	95**
71	MANTECA DE CERDO	95**
72	LECHE ENTERA EN POLVO	97*
73	CARNE DE CERDO EN GENERAL	98*
74	PASTEL DE PAVO	99**
75	QUESO DE PUERCO	100**

76	QUESO AMARILLO	105*
77	PATAS DE CERDO	106*
78	CHORIZO DE RES	110**
79	SARDINA	120
80	MORONGA	120**
81	CAMARÓN CRUDO	128*
82	MOLLEJA DE POLLO	130*
83	CREMA AGRIA	137**
84	CORAZÓN DE RES	140*
85	CAMARÓN COCIDO	147*
86	TRIPAS DE RES	150**
87	LANGOSTINO	158*
88	CHORIZO DE CERDO	168**
89	LANGOSTA	200*
90	MANTEQUILLA	219**
91	MAYONESA	260**

92	RIÑÓN DE RES	285**
93	HÍGADO DE POLLO	300**
94	HÍGADO DE CARNERO	300**
95	HÍGADO DE CERDO	301**
96	PULMÓN DE CERDO	320**
97	HÍGADO DE RES	354**
98	RIÑÓN DE CARNERO	375**
99	HUEVO BLANCO DE GALLINA	548*
100	HUEVO ROJO DE GALLINA	730*
101	HUEVO DE CODORNIZ	844*
102	HUEVO DE PATA	884*
103	HUEVO DE PAVA (GUAJOLOTE)	933*
104	YEMA DE HUEVO BLANCO	1110*
105	YEMA DE HUEVO ROJO	1219*
106	SESOS DE RES	1672**
107	HUEVO EN POLVO	1918*

* RIESGOSO PARA LA SALUD (ZONA AMARILLA: PIRÁMIDE DE ALIMENTOS DEL INSTITUTO NACIONAL DE LA NUTRICIÓN SECRETARÍA DE SALUD)

** PELIGROSO PARA LA SALUD (ZONA ROJA: PIRÁMIDE DE ALIMENTOS DEL INSTITUTO NACIONAL DE LA NUTRICIÓN SECRETARÍA DE SALUD)

NIVELES DE GRASA EN SANGRE HUMANA, EN MILIGRAMOS POR DECILITRO

NIVELES (normales)	COLESTEROL (grasa animal)	TRIGLICÉRIDOS (grasa de origen vegetal)
ESTADÍSTICOS	150 A 220	50 A 150
BIOLÓGICOS	100 A 170	20 A 100

M. C. ERICK ESTRADA LUGO
COORDINADOR DEL PROGRAMA
DESDE 1980

Programa Universitario de Plantas Medicinales
Depto. de Fitotecnia, Universidad Autónoma Chapingo
Servicio Universitario desde 1992

GUÍA DE ALIMENTOS EN BASE AL ÍNDICE CALÓRICO

(KILOCALORÍAS POR 100 GRAMOS DE PESO DE CADA ALIMENTO)

Nombre

SI

VITAMINAS Y MINERALES

1 JITOMATE	11
2 PEPINO	12
3 ESPINACA	16
4 FLOR DE CALABAZA	16
5 CALABACITA	18
6 LECHUGA	19
7 RABANO	19
8 ESPARRAGO	20
9 EJOTES	21
10 BERROS	22
11 TOMATE VERDE	24
12 PIMIENTO MORRÓN	25
13 CILANTRO	26
14 CHAYOTE	26
15 VERDOLAGAS	26
16 ACELGAS	27
17 BERENJENA	27
18 EPAZOTE	27
19 NOPALES	27
20 COLIFLOR	28
21 GERMINADOS	28
22 BRÓCOLI	32
23 QUELITES	32
24 COL DE BRUCELAS	35
25 CHILE SERRANO	35
26 PEREJIL	37
27 ALFALFA	38
28 APIO	38
29 CEBOLLA	40
30 ZANAHORIA	44
31 COL	46
32 PORO	55
33 ALCACHOFA	60
34 AJO	151

SI

35 LIMÓN	20
36 TEJOCOTE	24
37 LIMA	31
38 FRESA	39
39 FRAMBUESA	40
40 MANDARINAS	44
41 JÍCAMA	45
42 DURAZNO	46
43 TORONJA	46
44 TUNA	46
45 NARANJA	47
46 NÍSPERO	47
47 ZARZAMORA	48
48 PIÑA	49
49 GUAYABA	51
50 MANZANA	52
51 ZAPOTE NEGRO	56
52 PERA	59
53 GUANÁBANA	65
54 NANCHE	66
55 MAMEY	69
56 ZAPOTE BLANCO	70
57 GRANADA	74
58 CEREZA	90
59 CHIRIMOYA	94
60 PERSIMO	121

SI

PROTEÍNAS

61 SETAS	27
62 HUITLACOCHE	29
63 CHAMPIÑONES	37
64 CHAYA	57
65 CHICHARO	140
66 TAMARÍNDO	239
67 TOFU	239
68 ALUVIAS	298
69 LENTEJAS	331
70 FRIJOLES	332
71 HABAS	354
72 GARBANZO	373
73 SOYA	421
PESCADOS	
74 MERO	78
75 BACALAO	82
76 MERLUZA	87
77 TRUCHA	87
78 HUACHINANGO	91
79 RÓBALO	94
80 MOJARRA	106
81 SALMÓN	116
82 CARPA	127
83 CAZÓN	130
84 ANCHOAS	130
85 ATÚN	142
86 PAMPANO	164
87 PESCADOS	208
88 SARDINA	208
89 BAGRE	233
90 BONITO	257
MARISCOS	
91 PULPO	57
92 OSTRA	65
93 CANGREJO	83
94 CALAMAR	92
95 JAIBA	93
96 CAMARÓN	109
97 ALMEJA	
98 OSTIÓN	46
99 PECHUGA DE POLLO	215
100 LECHE DESCREMADA	40
101 YOGHURT	62
102 REQUESÓN	93
103 QUESO PANELA (SIN GRASA)	260
104 HUEVO	158
105 YEMA DE HUEVO	341

PARASITOS	
EPAZOTE	44
JUGO DE PIÑA	65
AGUA DE COCO	27
SEMILLAS DE LIMÓN	
PAPAS COCIDAS	76
SEMILLAS DE TORONJA	
SEMILLAS DE CALABAZA	547
PAPAYA INTEGRAL	

PARA UNA PERSONA DE 60 kgs. SE RECOMIENDA 6 PLATOS (RACIONES) DE VEGETALES 3 PLATOS DE FRUTA PICADA Y 3 DE VERDURAS, UNA ENSALADA CRUDA Y 2 PLATOS DE VERDURAS AL VAPOR, DE PREFERENCIA VERDURAS CRUDAS

OBSERVACIONES
SE RECOMIENDA UNA RACIÓN DE VEGETALES POR CADA 10 kgs DE PESO AL DÍA, CONSUMIDOS 2 PLATOS DE FRUTA PICADA EN EL DESAYUNO, UN PLATO DE FRUTA PICADA A MEDIA MAÑANA, EN LA COMIDA UN PLATO DE ENSALADA CRUDA MAS UN PLATO DE VERDURAS AL VAPOR, MAS UN GUISADO VEGETARIANO O A BASE DE PESCADO, SE PUEDEN AUMENTAR MAS PLATOS DE ENSALADA Y VERDURAS, EN LA CENA CUALQUIERA DE LOS PLATILLOS ANTERIORES
SE RECOMIENDA CONSUMIR ALIMENTOS DE TODOS LOS GRUPOS BAJOS EN CALORÍAS. UN EMPLEADO DE 60 kgs., DEBE CONSUMIR 2000 KILOCALORÍAS AL DÍA

SI

AZÚCARES

106 SANDÍA	26
107 BETABEL	37
108 MANGO	43
109 CHABACANOS	57
110 PAPAYA	58
111 MELÓN	65
112 UVAS	71
113 PLÁTANO	86
114 DATILES	103
115 CIRUELAS PASA	233
116 PASAS	
117 MIEL DE CAÑA	284
118 MIEL DE ABEJA	302
119 PILONCILLO	356
120 AZÚCAR MORENA	384
121 MELAZA	
122 AGUAMIEL	22
123 MIEL DE MAGUEY	180
124 FRUCTOSA	

NO

GRASAS

125 AGUACATE	144
126 ACEITUNA	231
127 SEMILLA DE CALABAZA	550
128 CACAHUATES	585
129 PISTACHES	585
130 PIÑONES	634
131 ALMENDRAS	650
132 NUEZ DE BRASIL	664
133 AVELLANA	690
134 NUECES	705
135 ACEITE DE OLIVO	850
136 ACEITE DE SOYA	857
137 ACEITE DE GERMEN DE TRIGO	857
138 ACEITE DE MAÍZ	857
139 ACEITE DE CANELA	857
140 AJONJOLÍ	857
141 GIRASOL	857
142 ACEITE VEGETAL	884
143 ACEITE DE SEMILLA DE UVA	

NO

CARBOHIDRATOS

CEREALES INTEGRALES	
171 PAPAS	76
172 PLÁTANO	86
173 CAMOTE	103
174 SALVADO DE TRIGO	213
175 SALVADO DE AVENA	
176 TORTILLA DE MAÍZ	214
177 TORTILLA DE TRIGO	228
178 PAN INTEGRAL	238
179 PAN INTEGRAL DE TRIGO	240
180 GERMEN DE TRIGO	240
181 TRIGO	332
182 AMARANTO	334
183 TAPIOCA	341
184 ARROZ	364
185 AVENA	385

CONTROL DE PESO

LICUADO SIN COLAR	
3	RAMAS DE PEREJIL
3	TROZOS DE SÁBILA
3	XOCONOSTLES
2	REBANADAS DE PIÑA
3	TORONJAS (JUGO)

AYUNAS

DIABETES

LICUADO SIN COLAR	
1/4	DE CEBOLLA MORADA
2	NOPALES
2	DIENTES DE AJO
2	LIMONES C/GABAZO
2	TORONJAS (JUGO)
10	EJOTES

PRÓSTATA

LICUADO SIN COLAR	
1/4	DE CEBOLLA MORADA
2	NOPALES
2	DIENTES DE AJO
3	LIMONES (JUGO)
3	NARANJAS
3	REABANADAS DE PIÑA
7	RAMAS DE PEREJIL
1	TROZO DE SÁBILA
1	CDA. DE MIEL

ALIMENTOS NOCIVOS

GRASAS:	
144 TAMALES	114
145 SESOS	126
146 CARNITAS	340
147 CREMA	380
148 GRASA DE COCO	400
149 CHICHARRÓN	596
150 MANTEQUILLA	717
151 MARGARINA	720
152 MAYONESA	725
153 MANTECA VEGETAL	871
154 MANTECA	902
155 GRASA DE POLLO	
CARNES ROJAS	
156 VENADO	146
157 RES	147
158 CONEJO	159
159 CERDO	235
160 BORREGO	292
EMBUTIDOS	
161 VÍSERAS (TODAS)	98
162 JAMONES	302
163 SALCHICHAS	396
164 CHORIZOS	433
165 SALAMI	
166 TOCINO	
LÁCTEOS GRASOS	
167 LECHE ENTERA	61
168 QUESO OAXACA	317
169 LECHE CONDENSADA	322
170 QUESO AMARILLO	334

ALIMENTOS NOCIVOS

LACTEOS GRASOSOS:	
186 QUESO AÑEJO	395
187 QUESO MANCHEGO	405
188 QUESO DOBLE CREMA	430
189 QUESO CHIHUAHUA	450
HARINAS REFINADAS	
190 REFRESCOS	44
191 GELATINA	70
192 HELADO	133
193 CATSUP	186
194 TORTILLAS DE HARINA	228
195 PAN DE CAJA	285
196 PAN BLANCO	292
197 SOPA DE PASTA	340
198 HARINA DE TRIGO	377
199 AZÚCAR BLANCA	384
200 PAN DULCE	384
201 GALLETA DULCE	403
202 GALLETA SALADA	433
203 PAPITAS	523
204 PASTELITOS	530
205 CHETOS	
206 NORSUIZA	
207 SAL	
ENLATADOS (TODOS)	
208 SARDINA	197
209 ATÚN	226

EVITAR CIGARRO Y ALCOHOL

M. C. ERICK ESTRADA LUGO
COORDINADOR DEL PROGRAMA
DESDE 1980

Programa Universitario de Plantas Medicinales
Depto. de Fitotecnia, Universidad Autónoma Chapingo
Servicio Universitario desde 1992

EL ÍNDICE GLICÉMICO DE LOS ALIMENTOS EN BASE A LA GLUCOSA

FRUTAS

1	TUNAS	7
2	CEREZAS	22
3	TORONJA	25
4	CHABACANOS DESHIDRATADOS	31
5	PERA	38
6	MANZANA	38
7	CIRUELA	39
8	JUGO DE MANZANA	40
9	DURAZNO FRESCO	42
10	NARANJA	44
11	UVAS	46
12	JUGO DE TORONJA	48
13	KIWI	52
14	GUANÁBANA	54
15	COCTEL DE FRUTAS	55
16	PLÁTANO	55
17	MANGO	55
18	CHABACANOS	57
19	PAPAYA	58
20	PASAS	64
21	MELÓN	65
22	PIÑA	66
23	JUGO DE NARANJA	66
24	PLÁTANO VERDE, AL VAPOR 1 HORA	70
25	SANDÍA	72
26	DÁTILES	103

GRASAS

27	CACAHUATES	15
28	NUTELLA (FERRERO)	32
29	NUEZ	47
30	CHOCOLATE	49

HARINAS

31	CEBADA PERLA	25
32	ESPAGUETI CON PROTEÍNAS	27
33	FETTUCINE	32
34	CENTENO	34
35	FIDEOS	35
36	ESPAGUETI HERVIDO	36
37	ESPAGUETI INTEGRAL	37
38	PASTA ESTRELLA	38
39	TORTILLA DE MAÍZ	38
40	PAN DE GRANO DE CEBADA	39
41	MAÍZ SIN CÁSCARA	40
42	ESPAGUETI BLANCO	41
43	PAN DE CEBADA	43
44	PAN DE CAJA CON FRUTAS	43
45	MACARRÓN	45
46	TALLARINES	46
47	BIZCOCHO	46
48	PAN DE GRANO DE CENTENO	46
49	LINGUINE	46
50	TALLARÍN INSTANTÁNEO	47
51	PAN DE SALVADO DE AVENA	48
52	ARROZ PRECOCIDO, ALTO EN ALMIDÓN	48
53	PAN DE MEZCLA DE GRANOS	48
54	TRIGO, COCIMIENTO RÁPIDO	54
55	SALVADO DE AVENA	55
56	ELOTE	55
57	PAN DE CENTENO	55
58	MAÍZ DULCE	55
59	ESPAGUETI DE TRIGO DE GRANO DURO	55
60	FIDEOS DE ARROZ	58
61	PAN DE HAMBURGUESA	61
62	PAN TIPO MANTECADO	62
63	HARINA INTEGRAL DE TRIGO EN TIRAS	62
64	GALLETA DE AMARANTO	63
65	GALLETAS DE MANTEQUILLA	64
66	PAN DE HARINA REFINADA DE CENTENO	64
67	MACARRÓN CON QUESO	64
68	PASTEL, FLAN	65
69	PAN DE GRANO DE AVENA	65
70	BIZCOCHO DE CENTENO	65
71	PAN DE HARINA REFINADA DE CEBADA	67
72	PAN CUERNITOS	67
73	TORTILLA DE HARINA BLANCA DE TRIGO	68
74	PAN BLANCO ALTO EN FIBRA	68
75	BOLLOS	69
76	PAN DE TRIGO, HARINA INTEGRAL	69
77	TRIGO SIN CÁSCARA	69
78	PAN TOSTADO	70
79	BIZCOCHO DE TRIGO	70
80	PAN DE TRIGO BLANCO	71
81	PAN BAGEL BLANCO	72
82	TRIGO INFLADO	74
83	BOCADILLO DE TRIGO	74
84	RELLENO DE PAN (MIGAJÓN)	74
85	SALVADO DE MAÍZ	75
86	CALABAZA	76
87	ARROZ INTEGRAL	76
88	DONAS	76
89	WAFFLES	76
90	PASTELES DE ARROZ	77
91	GALLETAS DE BARQUILLO VAINILLA	77
92	PAN CRUJIENTE INFLADO	81
93	BOLILLO	81
94	ARROZ BLANCO	87
95	PAN DE TRIGO, LIBRE DE GLUTEN	90
96	PAN BAGUETTE FRANCÉS	95

CEREAL DE CAJA

97	CEREAL ALL BRAN	42
98	CEREAL SPECIAL K	54
99	GRANOLA	56
100	BARRA DE GRANOLA	61
101	CORN FLAKES	84
102	CHOCOKRISPIES	87
103	HOJUELAS DE MAÍZ	74
104	BOTANAS CHEERIOS	74
105	RICE KRISPIES	82

TUBÉRCULOS

106	CAMOTE FRESCO	34
107	CAMOTE DULCE	44
108	ZANAHORIAS	49
109	CAMOTE	51
110	PAPAS FRITAS	54
111	PAPA DULCE	54
112	PAPA COCIDA	62
113	BETABEL	64
114	PAPA AL VAPOR	65
115	PASTA DE PAPA	67
116	PURÉ DE PAPA	70
117	PAPAS A LA FRANCESA	75
118	PAPA COCIDA EN MICROONDAS	82
119	PAPA INSTANTÁNEA	83
120	PAPA AL HORNO	85
121	PAPA ASADA	85

ENDULZANTES

122	MIEL DE MAGUEY	10
123	FRUCTOSA	23
124	LACTOSA	46
125	MIEL DE ABEJA	58
126	JARABE DE MAÍZ ALTO EN FRUCTOSA	62
127	SACAROSA (AZÚCAR BLANCA)	65
128	TABLETAS DE GLUCOSA	96
129	GLUCOSA	100
130	MALTOSA	105
131	MALTODEXTRINA	105

PROCESADOS

132	PASTEL DE ELOTE	25
133	SOPA DE TOMATE	38
134	SUSTAGEN PARA HOSPITALES	43
135	PERA EN CONSERVA	44
136	PASTEL DE PLÁTANO CON AZÚCAR	47
137	HELADO BAJO EN CALORÍAS	50
138	PASTEL, LIBRA	54
139	GALLETAS DE AVENA	55
140	PALOMITAS DE MAÍZ	55
141	DIGESTIVOS	59
142	MERMELADA	59
143	PASTELES	59
144	PIZZA DE QUESO	60
145	SOPA DE CHÍCHARO DESVAINADO	60
146	HELADO	61
147	VERDURAS MARCA M'FINO	68
148	PAN DE FRUTAS	68
149	CREMA DE MAÍZ	69
150	CREMA DE TRIGO	70
151	SALVAVIDAS	70
152	CALDO MAÍZ, SIN REFINAR	71
153	JALEA DE NOPAL	91
154	POSTRE CONGELADO TOFÚ NO LÁCTEO	115

BEBIDAS EMBOTELLADAS

155	COCA COLA	63
156	FANTA	68
157	GATORADE	78
158	LUCOZADE	95

PROTEÍNAS

159	FRÍJOL DE SOYA	18
160	CHÍCHARO DESHIDRATADO	22
161	LENTEJA ROJA	25
162	FRIJOLES EN GENERAL	27
163	LENTEJAS	28
164	FRIJOLES NEGROS	30
165	EJOTES	31
166	CHÍCHAROS AMARILLOS	32
167	GARBANZOS	33
168	HABA, COCIDA A PRESIÓN	34
169	FRÍJOL CANARIO	38
170	FRÍJOL BAYO	38
171	FRÍJOL PINTO	39
172	CHÍCHAROS VERDES	48
173	LEGUMINOSA VERDE ENTERA	57
174	HABAS	79

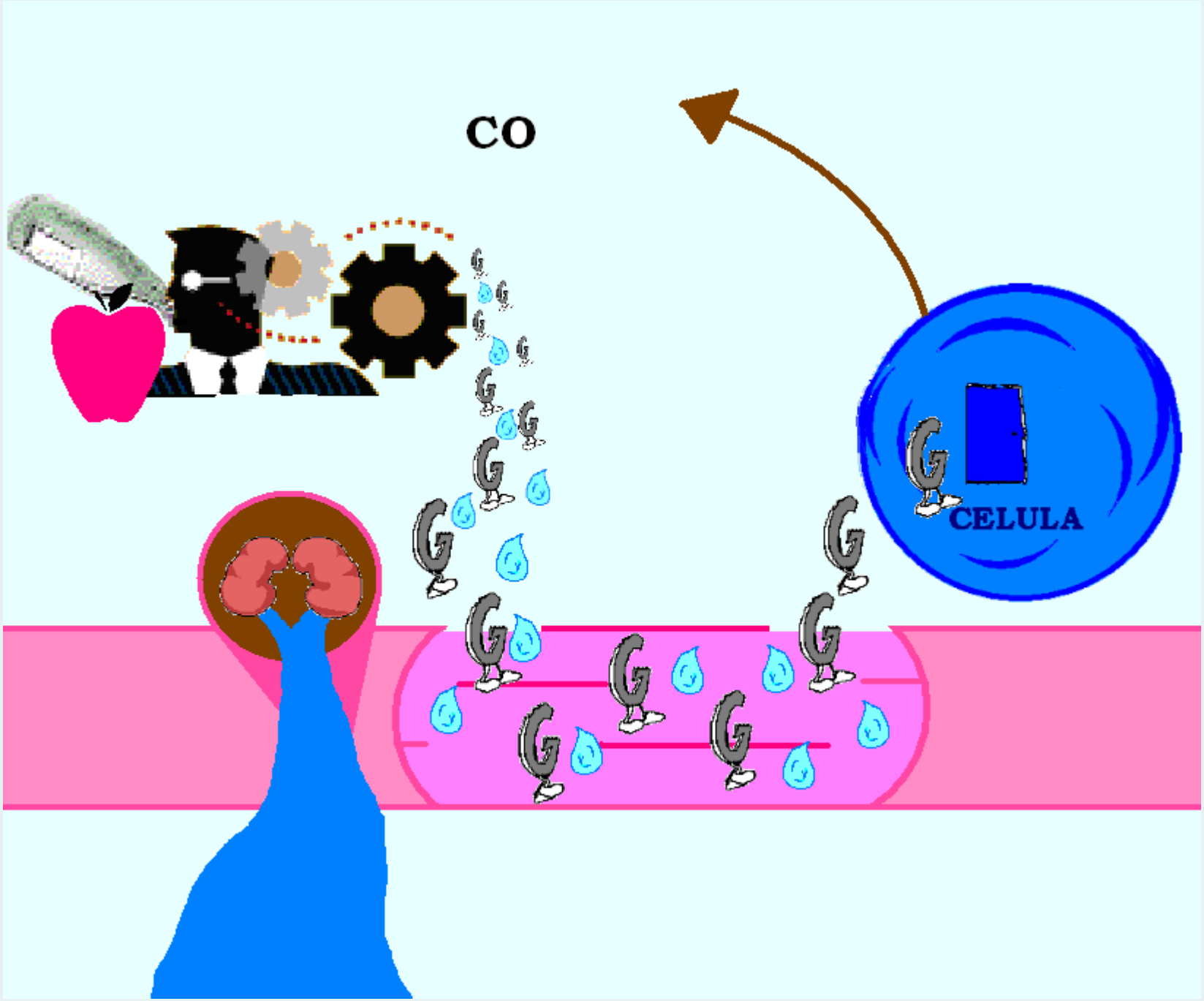
LÁCTEOS

175	LECHE ENTERA	27
176	LECHE EN SOYA	30
177	LECHE DESCREMADA	32
178	YOGHURT LIGHT	33
179	YOGHURT	36
180	YAKULT	45

M. C. ERICK ESTRADA LUGO
COORDINADOR DEL PROGRAMA
DESDE 1980

Programa Universitario de Plantas Medicinales
Depto. de Fitotecnia, Universidad Autónoma Chapingo
Servicio Universitario desde 1992

DIABETES


CO
CELULA

OBJETIVOS DEL TRATAMIENTO

- Disminuir Colesterol de la dieta
- Disminuir el consumo de carbohidratos de la dieta
- Disminuir el estimulo de formación de insulina
- Disminuir el estrés
- Limpiar el colesterol del los receptores insulinicos
- Aumentar Sistema Inmunológico

SISTEMA DE SANACIÓN

ESTILO DE VIDA
Acorde a las leyes de la naturaleza

SISTEMA INMUNE
Nosode Homeopático

MEDICAMENTOS
Continuar con el tratamiento Alópata y Complementar con las Fórmulas Herbolarias

ACUPUNTURA
SISTEMA TAO

ALIMENTOS
Dieta vegetariana mas pescado

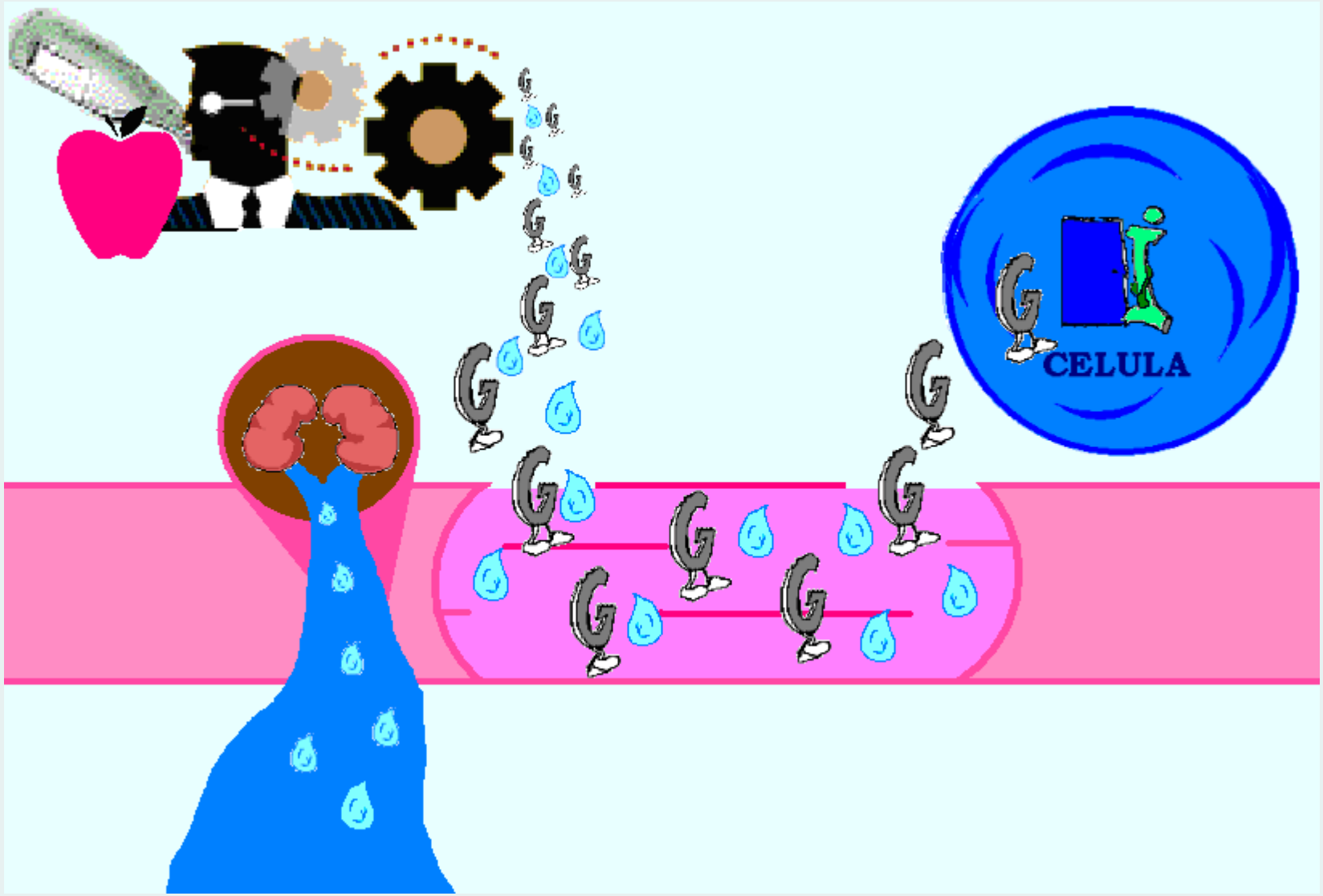
SISTEMA EMOTIVO
Control de Estrés, Paz Espiritual
Asumir una Actitud de Persona Sana

EJERCICIO FÍSICO
al menos una hora diaria. Evitar agotamiento.

SUDORACIÓN
al menos un litro al día. Por ejercicio, sauna, temascal.

EVACUACIONES SÓLIDAS
al menos 3 al día.

Fuente: M.C. ERICK ESTRADA LUGO, PROGRAMA UNIVERSITARIO DE PLANTAS MEDICINALES 1992. Departamento de Fitotecnia, Universidad Autónoma Chapingo. Servicio Universitario


CELULA

INSTITUTO DE INVESTIGACION EN MEDICINA ALTERNATIVA OHTLI A.C.

- AV. CUAHUTEMOC 271 DESP. 103
  5564-0096
  ROMA SUR
  A LADO DEL HOSPITAL GENERAL