

GUÍA PRÁCTICA PARA EL MÉDICO

El conocimiento médico al servicio de la nutrición



SERVICIO DE ATENCIÓN AL PACIENTE

Tel. 902 03 04 01 Fax 902 03 04 02

www.therascience.es • info@therascience.es

Síguenos en

 facebook.com/therascience  [@therascience](https://twitter.com/therascience)

1

FASE ACTIVA

Duración aconsejada: **10** días
Sobres: **5** /día

DESAYUNO

Sobre Lignaform

MEDIA MAÑANA

Sobre Lignaform Barrita Lignaform

COMIDA

Verduras autorizadas + Sobre Lignaform

MERIENDA

Sobre Lignaform Barrita Lignaform

CENA

Verduras autorizadas + Sobre Lignaform

SUPLEMENTOS PHYSIOMANCE POSOLOGÍA

Potasio: Alcaliance1.....	/día
Multivitaminas1.....	/día
Vitaminas & Minerales1.....	/día
Acción Dieta 41.....	/día
Omega 31.....	/día
Dopacontrol1.....	/día
Serocontrol1.....	/día



Verduras autorizadas crudas o cocinadas

Consumir siempre en comida y cena en las cantidades indicadas según la Lista 1 ó 2. Se pueden mezclar verduras de la Lista 1 con verduras de la Lista 2, y verduras de la misma Lista

LISTA 1

Según apetencia, pero sin exagerar y diversificando al máximo

- Espárragos
- Berenjenas
- Acelgas
- Brócoli
- Apio
- Champiñones
- Setas
- Coliflor
- Berros
- Pepino
- Pepinillo
- Endivias
- Espinacas
- Hinojo
- Hojas de verdolaga
- Brotes de soja
- Calabacines
- Pimientos verdes
- Rábanos
- Lechugas

LISTA 2

Cantidad autorizada según la opinión de su médico (menos de 150 g/día)

- Alcachofas
- Col lombarda
- Coles de Bruselas
- Calabaza
- Judías verdes
- Nabos
- Puerros
- Pimientos rojos
- Tomates

NB: ajo y cebolla se pueden consumir sólo en polvo o deshidratados, utilizándolos como condimento o especia.

RECOMENDACIONES MÉDICAS **1 sobre PHYSIOMANCE**
ALCALIANCE /día diluido en 500 ml de agua

DURACIÓN ACONSEJADA:

10 a 30 días como máximo.

PÉRDIDA DE PESO MEDIA:

♀ 3 - 4 kg / 10 días
♂ 5 - 6 kg / 10 días

RECOMENDACIONES MÉDICAS:

- Beber 2 litros de agua al día.
- Salar las verduras (2-3g de sal marina al día) o PHYSIOMANCE SODIUM.
- Se pueden tomar las verduras de la lista 1 y 2, hervas y/o crudas y mezcladas entre ellas.
- Suplementos obligatorios: 1g de elemento potasio al día PHYSIOMANCE ALCALIANCE + PHYSIOMANCE VITAMINAS Y MINERALES. Valorar la suplementación de ayuda a la lipólisis.

2

FASE SELECTIVA

Duración aconsejada: **20** días
Sobres: **4** /día

DESAYUNO

Sobre Lignaform

MEDIA MAÑANA

Sobre Lignaform Barrita Lignaform

COMIDA

Verduras autorizadas

Ración de proteínas Sobre Lignaform

MEDIA TARDE

Sobre Lignaform Barrita Lignaform

CENA

Verduras autorizadas

Ración de proteínas Sobre Lignaform



Ración de proteínas autorizadas

- Carne roja (buey, ternera, cerdo, etc): 100 g
- Carne blanca (ave, pollo, conejo, etc): 130 g
- Pescado/marisco: 150 g
- Jamón serrano: 4 lonchas
- Huevos: 2 uds
- 2 lonchas de jamón serrano + 1 huevo
- 1 lata pequeña de atún + 1 huevo

SUPLEMENTOS PHYSIOMANCE POSOLOGÍA

Potasio: Alcaliance1.....	/día
Multivitaminas1.....	/día
Vitaminas & Minerales1.....	/día
Acción Dieta 41.....	/día
Omega 31.....	/día
Dopacontrol1.....	/día
Serocontrol1.....	/día

RECOMENDACIONES MÉDICAS **1 sobre**
PHYSIOMANCE ALCALIANCE /día
diluido en 500 ml de agua

DURACIÓN ACONSEJADA:

Fase activa x 2 = 20 a 60 días como máximo.

PÉRDIDA DE PESO MEDIA:

♀ 3 - 4 kg / 20 días
♂ 5 - 6 kg / 20 días

RECOMENDACIONES MÉDICAS:

- Mismas reglas que en la fase 1 activa respecto a agua, potasio, sal, vitaminas y suplementación de ayuda a la lipólisis.
- Se sustituye el sobre de la comida o cena por la equivalencia en proteína animal:
 - 2A:** sustitución del sobre de **comida o cena** por proteína animal (preferiblemente comida). 1 sobre menos que en fase activa.
 - 2B:** sustitución del sobre de **comida y cena** por proteína animal. 2 sobres menos que en fase activa.

1

FASE ACTIVA

Duración aconsejada: **0** días

2

FASE SELECTIVA

Duración aconsejada: **0** días

Fases cetogénicas. Rápida pérdida de peso. El paciente siente los beneficios de la cetosis: "No apetito y cierta euforia".

El paciente se mantiene en cetosis si respeta la lista de verduras permitidas y la dosis equivalente en proteína animal. También debe respetar el número de sobres que le tocan al día. No tomar un sobre menos (¡Masa muscular no protegida!).

No está permitida en estas dos fases la práctica de ejercicio físico aeróbico o intenso. Si está permitido andar o caminar a paso ligero.

CÁLCULO SOBRES DÍA:

♀ **1,2 gramos de proteína al día por Kg de PESO IDEAL PACTADO***

Ejemplo: mujer de 90 kg que tiene que perder 12 kg, $90 - 12 = 78$ kg.
Peso pactado: $78 \times 1.2 \text{ gr} = 93,6/18 \text{ gr}$ (1 sobre = 18 g proteína)
 $= 5,2 = 5$ sobres día.

♂ **1,5 gramos de proteína por Kg de PESO IDEAL PACTADO***

Ejemplo: hombre de 100 Kg que tiene que perder 20 Kg.
 $100 - 20 = 80$ Kg. Peso pactado: $80 \times 1,5 \text{ gr} = 120,5/18 = 6,6 = 6$ sobres al día.

En este caso le daremos 2 sobres en comida: dulce y salado o resopón después de cenar (para completar las 6 tomas de sobre que le tocan)

*PESO IDEAL PACTADO: es el 10 -15% (máximo 20%) menos del PESO INICIAL, es decir el peso objetivo o pactado que el paciente tiene que perder.

- Si el paciente tiene hambre en fases 1 y 2, puede tomar un sobre extra o picotear verduras de la lista 1.

- Si hay estreñimiento, aconsejar semillas de lino + PHYSIOMANCE LÁCTICO o PHYSIOMANCE TRISYMBIO. ATENCIÓN: una diarrea es motivo obligado de suspender la dieta proteinada por la pérdida de electrolitos que ésta supone.

- Si hay dolor de cabeza los primeros días de dieta, descartaremos deshidratación, verificando la ingesta de agua y sal por parte del paciente. Aconsejaremos la toma de un analgésico clásico tipo Paracetamol si el paciente cumple con la toma de agua y sal.

(A) FRUTAS

3 FASE DE REINTRODUCCIÓN DE GLÚCIDOS
 Duración aconsejada: **10** días
 Sobres: **3** /día

Fases de reintroducción de glúcidos (ver raciones al dorso) A. Frutas B. Lácteos C. Pan D. Féculas

DESAYUNO
 Sobre Lignaform A. Fruta autorizada
 B. Producto lácteo autorizado C. Pan o equivalente

MEDIA MAÑANA
 Sobre Lignaform Barrita Lignaform

COMIDA
 Verduras autorizadas Ración de proteínas autorizadas
 A. Fruta autorizada C. Pan o equivalente

VERDURAS AUTORIZADAS CRUDAS O COCINADAS
 • Todas las verduras cocinadas o crudas, según apetencia pero sin exagerar

MERIENDA
 Sobre Lignaform Barrita Lignaform

CENA
 Verduras autorizadas Ración de proteínas
 Ración de proteínas y/o D. Ración féculas autorizadas
 B. Producto lácteo autorizado C. Pan o equivalente

SUPLEMENTOS PHYSIOMANCE POSOLOGÍA
 Acción Dieta 4 **1** /día
 Omega 3 Control **2** /día

RECOMENDACIONES MÉDICAS

DURACIÓN ACONSEJADA*:
 7 a 15 días

PÉRDIDA DE PESO MEDIA:
 ♀ 1,5 - 2 kg / 10 días
 ♂ 1 - 1,5 kg / 10 días

(B) LÁCTEOS

3 FASE DE REINTRODUCCIÓN DE GLÚCIDOS
 Duración aconsejada: **10** días
 Sobres: **3** /día

Fases de reintroducción de glúcidos (ver raciones al dorso) A. Frutas B. Lácteos C. Pan D. Féculas

DESAYUNO
 Sobre Lignaform A. Fruta autorizada
 B. Producto lácteo autorizado C. Pan o equivalente

MEDIA MAÑANA
 Sobre Lignaform Barrita Lignaform

COMIDA
 Verduras autorizadas Ración de proteínas autorizadas
 A. Fruta autorizada C. Pan o equivalente

VERDURAS AUTORIZADAS CRUDAS O COCINADAS
 • Todas las verduras cocinadas o crudas, según apetencia pero sin exagerar

MERIENDA
 Sobre Lignaform Barrita Lignaform

CENA
 Verduras autorizadas Ración de proteínas
 Ración de proteínas y/o D. Ración féculas autorizadas
 B. Producto lácteo autorizado C. Pan o equivalente

SUPLEMENTOS PHYSIOMANCE POSOLOGÍA
 Acción Dieta 4 **1** /día
 Omega 3 Control **2** /día

RECOMENDACIONES MÉDICAS

DURACIÓN ACONSEJADA*:
 7 a 15 días

PÉRDIDA DE PESO MEDIA:
 ♀ 1,5 - 1,8 kg / 10 días
 ♂ 1 - 1,2 kg / 10 días

(C) PAN

3 FASE DE REINTRODUCCIÓN DE GLÚCIDOS
 Duración aconsejada: **10** días
 Sobres: **3** /día

Fases de reintroducción de glúcidos (ver raciones al dorso) A. Frutas B. Lácteos C. Pan D. Féculas

DESAYUNO
 Sobre Lignaform A. Fruta autorizada
 B. Producto lácteo autorizado C. Pan o equivalente

MEDIA MAÑANA
 Sobre Lignaform Barrita Lignaform

COMIDA
 Verduras autorizadas Ración de proteínas autorizadas
 A. Fruta autorizada C. Pan o equivalente

VERDURAS AUTORIZADAS CRUDAS O COCINADAS
 • Todas las verduras cocinadas o crudas, según apetencia pero sin exagerar

MERIENDA
 Sobre Lignaform Barrita Lignaform

CENA
 Verduras autorizadas Ración de proteínas
 Ración de proteínas y/o D. Ración féculas autorizadas
 B. Producto lácteo autorizado C. Pan o equivalente

SUPLEMENTOS PHYSIOMANCE POSOLOGÍA
 Acción Dieta 4 **1** /día
 Omega 3 Control **2** /día

RECOMENDACIONES MÉDICAS

DURACIÓN ACONSEJADA*:
 7 a 15 días

PÉRDIDA DE PESO MEDIA:
 ♀ 1 - 1,5 kg / 10 días
 ♂ 0,5 - 1 kg / 10 días

(D) FÉCULAS

3 FASE DE REINTRODUCCIÓN DE GLÚCIDOS
 Duración aconsejada: **10** días
 Sobres: **3** /día

Fases de reintroducción de glúcidos (ver raciones al dorso) A. Frutas B. Lácteos C. Pan D. Féculas

DESAYUNO
 Sobre Lignaform A. Fruta autorizada
 B. Producto lácteo autorizado C. Pan o equivalente

MEDIA MAÑANA
 Sobre Lignaform Barrita Lignaform

COMIDA
 Verduras autorizadas Ración de proteínas autorizadas
 A. Fruta autorizada C. Pan o equivalente

VERDURAS AUTORIZADAS CRUDAS O COCINADAS
 • Todas las verduras cocinadas o crudas, según apetencia pero sin exagerar

MERIENDA
 Sobre Lignaform Barrita Lignaform

CENA
 Verduras autorizadas Ración de proteínas
 Ración de proteínas y/o D. Ración féculas autorizadas
 B. Producto lácteo autorizado C. Pan o equivalente

SUPLEMENTOS PHYSIOMANCE POSOLOGÍA
 Acción Dieta 4 **1** /día
 Omega 3 Control **2** /día

RECOMENDACIONES MÉDICAS **3 días a la semana fécula con verdura en comida o cena**

DURACIÓN ACONSEJADA*:
 7 a 15 días

PÉRDIDA DE PESO MEDIA:
 ♀ 0,5 - 1 kg / 10 días
 ♂ 0,5 - 0,8 kg / 10 días

*Si la pérdida en las fases anteriores es de más de 10 kgs, las subfases de la fase 3 (3A, 3B, 3C y 3D) deben durar entre 10-15 días. Y si es menor de 10 kgs, entre 7 y 10 días.

Suplementación de ayuda a la lipólisis: PHYSIOMANCE ACCIÓN DIETA 4 (1 - 0 - 0) y PHYSIOMANCE OMEGA 3 (1 a 3 perlas al día).

Daremos de forma obligatoria a partir de la fase 3A y hasta el final de la fase 3D, una suplementación de ayuda a la lipólisis para favorecer la pérdida de peso en nuestros pacientes. Esta suplementación se podría empezar a dar a partir de la fase 1 en paciente resistentes a la pérdida de peso (diabetes tipo 2, resistencia a la insulina, fracasos a múltiples dietas).

Para fases 3C y 3D: El sobre del desayuno puede ser sustituido por 3-4 lonchas de pavo o jamón serrano.

YA NO HAY CETOSIS - SI EL PACIENTE TIENE HAMBRE PUEDE COMER UN SOBRE EXTRA O MEDIA BARRITA.
 LA LISTA DE VERDURAS SE AMPLÍA AL ABANICO DE VERDURAS Y HORTALIZAS EXISTENTES EN EL MERCADO.

3

FASE DE REINTRODUCCIÓN DE GLÚCIDOS

Duración aconsejada: días
Sobres: /día

Fases de reintroducción de glúcidos

A. Frutas B. Lácteos C. Pan D. Féculas

DESAYUNO

- Sobre Lignaform A. Fruta autorizada
B. Producto lácteo autorizado C. Pan o equivalente



Ración de proteínas autorizadas

- Carne roja (buey, ternera, cerdo, etc): 100 g
- Carne blanca (ave, pollo, conejo, etc): 130 g
- Pescado/marisco: 150 g
- Jamón serrano: 4 lonchas
- Huevos: 2 uds
- 2 lonchas de jamón serrano + 1 huevo
- 1 lata pequeña de atún + 1 huevo

MEDIA MAÑANA

- Sobre Lignaform Barrita Lignaform

COMIDA

- Verduras autorizadas Ración de proteínas
A. Fruta autorizada C. Pan o equivalente



Verduras autorizadas crudas o cocinadas

- Todas las verduras cocinadas o crudas, según apetencia pero sin exagerar

MERIENDA

- Sobre Lignaform Barrita Lignaform

CENA

- Verduras autorizadas Ración de proteínas y/o D. Ración féculas autorizadas
B. Producto lácteo autorizado C. Pan o equivalente

SUPLEMENTOS PHYSIOMANCE POSOLOGÍA

Acción Dieta 4 /día
Omega 3 /día
Control /día

RECOMENDACIONES MÉDICAS



3 A C B D

ACTIVIDAD FÍSICA

ETAPA A - PONER EN PRÁCTICA EN LA FASE DE REINTRODUCCIÓN DE FRUTAS

Tipo de actividad	Duración	Frecuencia	Tipo de ejercicio
Calentamiento	5 min	Antes de la resistencia	Ver dorso
Resistencia	20 min	1 vez por semana	Bicicleta, patin, natación, marcha rápida...
Estramientos	15 min	Al finalizar la resistencia	Ver dorso

ETAPA B - PONER EN PRÁCTICA EN LA FASE DE REINTRODUCCIÓN DE LÁCTEOS

Tipo de actividad	Duración	Frecuencia	Tipo de ejercicio
Calentamiento	5 min	Antes de la resistencia	Ver dorso
Resistencia	25 min	2 veces por semana	Bicicleta, patin, natación, marcha rápida...
Estramientos	15 min	Al finalizar la resistencia	Ver dorso

ETAPA C - PONER EN PRÁCTICA EN LA FASE DE REINTRODUCCIÓN DE PAN

Tipo de actividad	Duración	Frecuencia	Tipo de ejercicio
Calentamiento	5 min	Antes de la resistencia	Ver dorso
Resistencia	30 min	2 veces por semana	Bicicleta, patin, natación, marcha rápida...
Estramientos	15 min	Al finalizar la resistencia	Ver dorso

ETAPA D - PONER EN PRÁCTICA EN LA FASE DE REINTRODUCCIÓN DE FÉCULAS

Tipo de actividad	Duración	Frecuencia	Tipo de ejercicio
Calentamiento	5 min	Antes de la resistencia	Ver dorso
Resistencia	30 min	2 veces por semana	Bicicleta, patin, natación, marcha rápida...
Estramientos	15 min	Al finalizar la resistencia	Ver dorso
Clases de gimnasia	40-60 min	1 vez por semana	Gimnasio aeróbic, fitness, body pump...
Deportes colectivos	40-60 min	1 vez por semana	Fútbol, balonmano
D. de enfrentamiento	40-60 min	1 vez por semana	Tenis, squash

FASE DE REINTRODUCCIÓN DE GLÚCIDOS + EJERCICIO FÍSICO:

Esta fase no es cetogénica, por lo tanto se suspenderá la toma de potasio.

Suplementación de ayuda a la lipólisis: **PHYSIOMANCE ACCIÓN DIETA 4 (1 - 0 - 0)** y **PHYSIOMANCE OMEGA 3 (1 a 3 perlas al día)**.

Esta fase está dividida en 4 etapas (3A-3B-3C-3D) de 7 a 15 días de duración cada una. Es obligatorio controlar al paciente al final de cada fase.

Incluiremos en cada fase un grupo nuevo de alimentos (de menor a mayor índice glucémico) animando al paciente a incrementar la frecuencia, duración e intensidad del ejercicio físico que practica.

¿Porqué alimentos de bajo índice glucémico? Introduciendo poco a poco alimentos de bajo índice glucémico controlamos el pico de insulina postprandial y su efecto sobre la lipogénesis.

Es muy **IMPORTANTE** que el paciente pase por estas 4 etapas ya que esta fase 3 irá reeducando y llevando al paciente hacia una dieta sana y equilibrada con alimentos de mercado.

Siempre se podrá recomendar al paciente que haga 7 - 10 días de fase 2 (vuelta a fase anterior cetogénica) si hace un rebote por incumplimiento de la dieta.

4

FASE DE EQUILIBRIO

DESAYUNO

El desayuno es muy importante y debería ser completo (no debe saltarse nunca)

- 1/2 porción de proteínas animales (1 huevo o 2 lonchas de jamón serrano, pavo o una lata pequeña de atún)

- + 2 rebanadas de pan integral o 3 biscotes integrales
- + 1 fruta
- + 1 bebida caliente sin azúcar (té, café, infusión...)

Si no está acostumbrado a comer proteínas en el desayuno, puede reemplazarlas por un sobre LIGNAFORM de su elección.

COMIDA

Debe tomarse un tiempo para comer en calma y tranquilidad intentando evitar, en la medida de lo posible, las comidas «fast-food»

- 1 porción de proteínas animales a elegir (carnes/pescados/aves/huevos...)
- + 1 plato de verduras crudas o cocinadas
- + 1 rebanada de pan integral
- + 1 fruta

RECOMENDACIONES MÉDICAS

MERIENDA

Evitar las meriendas que contengan azúcares de absorción rápida y grasas emascaradas (barritas de chocolate de supermercado, pastiles, bollería, cremas, chucherías...), Elegir una fruta o barrita LIGNAFORM.

CENA

La cena debe ser ligera

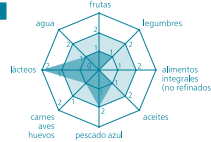
- 1 crema de verduras o 1 plato de ensalada/crudité/s de verduras cocidas
- + 6 cucharadas soperas de fécula cocida (lentejas/garbanzos/patata...)
- 1/2 porción de proteínas animales
- 1 porción de pescado azul
- + 1 rebanada de pan integral
- + 1 lácteo/ yogur natural o queso de cabra u oveja

Este día tipo corresponde a un modelo de equilibrio alimenticio que permite optimizar los aportes en nutrientes esenciales. Su médico realizará las modificaciones que juzgue oportunas para adaptar la dieta a sus necesidades y estilo de vida específicos.

EL POLÍGONO TIPO DE LA FASE DE EQUILIBRIO

Contestando a las preguntas del Cuestionario Individual de Aporte en Micronutrientes (CIDAM) y trasladando las respuestas sobre el gráfico, podrá usted visualizar sus desequilibrios alimenticios y sus posibles déficits micronutricionales. Sus respuestas deberán parecerse el máximo posible al polígono tipo de equilibrio alimenticio.

- ▨ polígono tipo de equilibrio alimenticio
- ejemplo



ALGUNAS ORIENTACIONES A NIVEL CONSUMO

Frutas: 3 piezas/día

- En cada comida y en alguna media toma
- Cruda o natural
- Fresca, congelada o en conserva

Verduras: mínimo 2 veces/día

- En comida y cena
- Cruda, cocida, de mercado o preparada
- Fresca, congelada o en conserva

Alimentos integrales

- Pan integral: **1 a 2 veces/día**
- Féculas y legumbres secas: **3 veces/semana**, preferentemente en cena

Aceites para aliño en crudo 1 a 2 cucharadas soperas/día

- Elegir aceite de oliva, de nuez o de colza
- Limitar las grasas de origen animal (mantequilla, nata), pero sobre todo evitar las margarina

Pescado azul: al menos 2 veces/semana

- Los pescados azules son una fuente de Omega 3: atún, salmón, sardina, anchoa, hígado de bacalao, caballa, rodaballo

Carnes, aves y huevos: 1 a 2 porciones/día

- En cantidad inferior al acompañamiento de verde (verdura o ensalada)
- Para la carne roja, elegir las partes menos grasas

Lácteos: 1 producto lácteo/día

- Elegir los quesos más ricos en calcio, menos grasos y menos salados como los de cabra y oveja. Prohibido quesos fundidos tipo Camembert
- Dar prioridad a los yogures naturales o a la leche entera, con un 20% de materia grasa

Bebidas autorizadas: 1,5 l mínimo/día

- Agua mineral con o sin gas a voluntad
- Té, infusiones o café SIN azúcar, a voluntad. Intentar evitar los edulcorantes, ya que estimulan la apetencia por el dulce. Elegir su bebida si es necesario

ALGUNOS CONSEJOS

- En caso de picoteo a lo largo del día, elija una fruta o una barrita LIGNAFORM.
- En caso de aumentar de peso (recuperación del peso perdido), no espere y consulte con su médico lo antes posible.
- En caso de comer o cenar fuera de casa, no debe sentirse culpable; aproveche y disfrute de ese momento social. Al día siguiente, haga un día de fase activa o selectiva.
- Si no tiene tiempo de comer a medio día, siempre se puede tomar un sobre LIGNAFORM, evitando así saltarse la comida.

FASE 4 O DE EQUILIBRIO:

Jornada tipo y recomendaciones según la OMS (PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS).

Esta fase es **INDISPENSABLE** para el mantenimiento a largo plazo de la pérdida de peso.

El paciente a lo largo del método LIGNAFORM (fases 1 a 3) tiene que haber logrado modificar los hábitos alimenticios erróneos que le llevaron al sobrepeso u obesidad.

Así al llegar a este punto (fase 4) habremos conseguido además de una rápida pérdida de peso, una REEDUCACIÓN del comportamiento alimenticio

cio y la práctica de ejercicio físico por parte del paciente.

Estos nuevos hábitos aprendidos, se tendrán que mantener de por vida para preservar la salud y el "nuevo peso".

El CIDAM, Cuestionario Individual de Aportes en Micronutrientes, nos ayudará a guiar a nuestros paciente hacia una dieta salud.

Así como el CUADO, Cuestionario de Análisis, Detección y Orientación en fisionutrición nos servirá de herramienta de apoyo para detectar desequilibrios micronutricionales y aconsejar una correcta suplementación.