



## PROTOCOLO

Es de suma importancia incluir la salud de nuestra vida espiritual y reclamar personalmente las promesas de Dios para la salud y la sanidad.

### **Proverbios 3:5-6**

“Confía en el SEÑOR con todo tu corazón; y no te apoyes en tu propia prudencia. Reconócelo en todos tus caminos, y él hará derechas tus veredas”.

### **3 Juan 1:2**

“Amado, yo deseo que tú seas prosperado en todas las cosas y que tengas salud, así como prospera tu alma”

### **Jeremías 30:17**

“Porque yo te devolveré la salud, y te sanaré de tus heridas, declara el Señor”

## QUIÉN DEBE UTILIZAR ESTE PROTOCOLO

Se recomienda que todos los estudiantes del curso Med Misionero utilicen el protocolo. Las personas con cualquier tipo de inflamación, cáncer, problemas digestivos y síntomas autoinmunes se beneficiarán enormemente de este protocolo.

## DURACIÓN

Esta dieta se debe seguir durante 2-4 meses.

La duración del protocolo depende del tiempo en que tardan los síntomas de la enfermedad en mejorar. Si los síntomas de la enfermedad se resuelven o mejoran en 2 meses, se pueden introducir lentamente otros alimentos en la Fase de Mantenimiento.

Evite cualquier alimento al que tenga alergias conocidas.

## QUÉ PUEDE COMER

GRUPO ALIMENTICIO	ARTÍCULOS
Semillas grasas	semillas de girasol, semillas de calabaza semillas de lino (linaza), semillas de chía,
Omega 3	semillas de lino (linaza), semillas de chía, verdolaga.
Otras grasas	coco, aguacate/palta, aceitunas
Pseudocereales	trigo sarraceno (buckwheat), quinoa, amaranto, kañiwa.
Crucíferos	brócoli, acelgas, repollo, berza (collard), col rizada, berro (garden cress), bok choy, coliflor, hojas de mostaza, rábano, arúgula.

Verduras	Lechuga, diente de león, espinaca, perejil, cilantro, cebolla verde, puerro, apio, etc.
Tubérculos	Camote/batata/patata orgánico, ñamé (yam), yuca, malanga/cantón/pituca, taro
Otros vegetales	Zucchini, pepino, calabaza amarilla, espárragos, alcachofa, okra, nabo, remolacha, zanahorias, güicoy/ calabaza mantequilla (butternut squash)
Alimentos anti-infecciosos	ajo, cebolla, cebolla verde/ cebollita china, puerro/poro , rábanos, cebollín
Legumbres fáciles de digerir	Frijoles blancos, arvejas, frijoles mungo, lentejas, frijoles negros, frijoles judias/carete
Frutas bajas en azúcar	Granada, manzanas verdes, kiwi, todas las bayas, toronja y otras frutas de bajo índice glucémico

## LO QUE NO PUEDES COMER TODAVÍA

**Se re-introducirán en la Fase de Mantenimiento. 1 alimento por semana**

**Granos integrales:** mijo (millet), arroz, arroz salvaje, sorgo, teff, (avena y maíz solo si la prueba de sensibilidad alimentaria es negativa)

**Frutos secos oleaginosos:** Almendras, nueces de Brasil/castañas, piñones (pine nuts), nueces de nogal, macadamia etc.

**Legumbres:** Frijoles pinto, frijoles rojos, garbanzos, frijoles de lima/pallares, etc. *Sólo se puede consumir si son frescos*

## PORCIONES DIARIAS SEGÚN EL GRUPO ALIMENTICIO

Grupo Alimenticio	Porciones/ día	Cantidad
Bayas	1-2	½ taza frescas
Otras frutas	3	Una fruta mediana, 1 taza frescas
Omega 3	1-3	1 - 2 Cda. Premenopausia Después de la menopausia: 4 Cda. de linaza molida 1 - 2 Cda. Para hombres
Pseudocereales (más adelante: granos integrales)	3-4	½ taza de cereal, 1 tortilla, 1 rodaja de pan
Semillas grasas (más adelante: frutos secos oleaginosos)	1	¼ taza de semillas o 2 Cda. de mantequillas de semillas
Legumbres	3	½ taza legumbres cocidas
Crucíferos	1	½ taza (si tiene problemas de la tiroides no lo coma crudo, sino que cocido al vapor)
Verduras	2	1 taza vegetales de hoja (mínimo)
Otros vegetales	2	½ taza (mínimo)
Espicias + Hierbas:	1-3	1 cda. de cúrcuma y cualquier otro condimento de hierba seca (cantidades mínimas)
Alimentos antiinfecciosos	2	2 dientes de ajo y ¼ taza de cebolla (mínimo)

# Rutina Diaria Básica

## RUTINA DIARIA BÁSICA DE LA MAÑANA

Registre el peso diariamente por la mañana antes de beber agua y lleve un control.

## FRECUENCIA DE LAS COMIDAS

Si su objetivo es aumentar de peso o necesita 3 comidas al día, desayune a las 7 a.m., almuerce a las 12:30 p.m. y cene a las 5:30 p.m. Si planea hacer dos comidas al día, desayune a las 9 a.m. y almuerce/cene a las 3 p.m.

## DESAYUNO EQUILIBRADO

CEREALES: Amaranto, quinoa, trigo sarraceno, kañiwa/cañihua

LECHE: Leche de coco, leche de semillas de girasol o leche de semillas de calabaza

PAN SIN GLUTEN: incluye pan, galletas saladas, waffles

MANTEQUILLA: Mantequilla de semilla de girasol o semillas de calabaza, mantequilla de coco, crema para untar de aguacate o una combinación

BATIDO/LICUADO: semillas de calabaza o girasol, semilla de chía o linaza, algarroba, coco rallado, bayas, manzana verde

LINAZA: 1-4 cucharadas (consulte la cantidad recomendada)

CÚRCUMA: 1-2 cucharaditas diarias, al menos 5 veces por semana (consulte la preparación)

BEBIDA DE AJO Y LIMÓN: 2 dientes pequeños de ajo licuados con 1 Cda de zumo de limón en 125 mL de agua.

## ALMUERZO EQUILIBRADO

LEGUMBRES: Frijoles blancos, lentejas, frijol mungo, frijol de carete, guisantes/ arvejas partidas, vainitas/ejotes

TUBÉRCULOS/VEGETALES: yuca, batata/camote, ñame, malanga, quinoa, calabacín, zanahorias, calabaza mantequilla.

VERDURAS: Consuma muchos vegetales para ayudar a crear alcalinidad

ENSALADA Y PESTO: ensalada verde grande, porción triple.

BEBIDA DE AJO Y LIMÓN: 2 dientes de ajo pequeños mezclados con 1 cucharada de zumo de limón/lima en 125 mL de agua.

## ANTES DE CADA COMIDA

ALOE VERA/SÁBILA: 15 minutos antes de cada comida, comer un pedazo sin cáscara de 2.5 X 2.5 cm. Esto sana el intestino.

## TOMAR DIARIAMENTE

BEBIDA DE AGUA CON LIMÓN: Beba 750 mL de agua con 2 cucharadas de limón al aire fresco a primera luz del día para establecer su ritmo circadiano (reloj corporal natural).

### LINAZA MOLIDA

HOMBRES: 1 cucharada/día. Problemas de próstata: 2 cucharadas/día  
MUJERES: 2 cucharadas. Menopausia: 4 cucharadas

### VITAMINA C

2.5 X 2.5 cm de cáscara de naranja o limón orgánico. Se puede agregar al batido

### CÚRCUMA

Beba 1-2 cucharaditas de cúrcuma en polvo diariamente  
Tome con ½ cucharadita de miel de abeja y ¼ taza de leche (coco, otra leche) o  
Agregue cuando quede un ¼ de su batido/licuado (la cúrcuma tiene un sabor fuerte)

### ZUMOS VERDES (3 tazas = 1 T zanahoria, ½ T de pepino, apio y lechuga, ½ crucíferos)

- Beber 1-3 por día, 3-5 por semana
- En un vaso de 250 mL:
- 1/3 zumo de zanahoria
- 2/3 zumo verde: 1/3 de verduras crucíferas y 2/3 base de zumo verde
- La base de zumo verde consiste en cantidades iguales de zumo de pepino, apio y lechuga.
- Rotar las verduras crucíferas/otras verduras: col rizada, acelga, berza, perejil, bok choy, hojas de remolacha/betabel/beterraga, arúgula y diente de león (puede tener un sabor amargo)

Nota: El zumo se debe de pasar por un colador fino antes de tomar.

## BEBIDAS POR LA NOCHE

### CALDO DE CEBOLLA

1 cebolla (retirar después de que la cebolla esté cocida)  
3-5 dientes de ajo machacados (triturar y dejar por 10 minutos, libera alicina)  
½ cucharadita de sal celta (alternativas: sal real, sal rosada del Himalaya o Mara)  
3 tazas de agua  
Hierva a fuego lento durante 20 minutos.

Nota: si tiene problemas digestivos graves, tome el caldo a media mañana y en la noche.

### TE DE JENGIBRE

2.5 cm de jengibre cortado en rebanadas finas  
2-3 Tazas de agua  
Hoja de Stevia en polvo al gusto  
Hierva a fuego lento durante 30 minutos  
Nota: ayuda con el dolor, beba 3 veces por semana

### CARBÓN ACTIVADO (CHARCOAL)

1 cucharadita - 1 cucharada de carbón activado en polvo  
1 vaso de agua  
Nota: no lo tome si está estreñido y deje 2 horas de espacio con sus medicamentos

## ALOE VERA/ SÁBILA

2.5 x 2.5 cm sin cáscara

Nota: Recuerde que la sábila también se toma 15 minutos antes de las comidas

## NOTAS

- Use grasas saludables y no procesadas: aguacates, semillas de linaza, semillas de chía, semillas de calabaza, semillas de girasol, aceitunas, coco fresco maduro y tierno o coco rallado o en hojuelas.
- No usar gluten, ni maíz, ni avena, ni levadura, ni productos de soya a menos que la prueba sea negativa
- Para los que viven en los EEUU - Si puede, hágase la prueba B2C2 en [enterolab.com](https://www.enterolab.com) Comprehensive Gluten/Antigenic Vegetarian Food Sensitivity Stool. Detecta sensibilidad al gluten, avena, levadura, autoinmunidad inducida por gluten, leche de vaca, soja, otros cereales (maíz, arroz, avena), semillas de sésamo/ajonjolí, garbanzos, frutos secos oleaginosos (almendras, anacardos/semillas de marañón, nueces de nogal) y solanáceas (papa blanca)
- No te olvides de hacer ejercicio, más oxígeno en los tejidos ayuda a que sanen más rápido
- Para los utensilios de cocina, utilice únicamente acero inoxidable de alta calidad para evitar la lixiviación de metales (níquel, aluminio, cromo y plomo). No use utensilios de cocina de teflón o antiadherentes ya que liberan toxinas que son especialmente perjudiciales para el cerebro.
- No comer bocadillos entre comidas porque no daría tiempo a que el intestino sane y crearía una gran carga para el sistema digestivo. Se debe esperar 5 horas entre comidas.
- Otras rutinas de salud: consulte el Protocolo Antiviral: gárgaras, aerosol nasal, inhalaciones, duchas de contraste, etc.
- Tomar el sol al menos 4-6 veces por semana aproximadamente 30 minutos, dándose vuelta cada 5 minutos para evitar quemarse.
- Tenga el objetivo de no comer ningún alimento dulce durante este tiempo para equilibrar el microbioma.
- Una buena comida promedio puede incluir los alimentos enumerados en los ejemplos (70% alimentos frescos, 30% cocidos)
- Solo agua entre comidas ya que el agua diluye las enzimas.
- Para obtener una lista más extensa de opciones de comidas para el desayuno, consulte el plan de comidas de 7 días o el Libro de Cocina Basado en Plantas para Enfermedades Autoinmunes.

## HORARIO DE 2 COMIDAS AL DÍA

Al despertar	Peso	Revisar y registrar el peso
6:00 AM	Bebida de agua con limón	Beber afuera al sol (establece el ritmo circadiano)
8:30 AM	Zumo verde con zanahoria	3-5 por semana
8:45 AM	Aloe Vera/Sábila	Remoje toda la noche y cambie el agua a diario. 2.5 X 2.5 cm sin cáscara
9:00 AM	Desayuno	Balanceado, sin procesar, basado en plantas integrales.
	Bebida de ajo y limón	Tomar con las comidas, 2 dientes pequeños de ajo licuados con 1 cucharada de limón en 125 mL de agua.
	Linaza	Añadir al batido según las cantidades recomendadas
	Cúrcuma	Beber con el batido o con leche de coco
11:00-2:00 PM	Agua	Beber 750 mL de agua como mínimo
2:30 PM	Zumo verde con zanahoria	3-5 por semana
2:45 PM	Aloe Vera/Sábila	Remoje toda la noche y cambie el agua a diario. 2.5 X 2.5 cm sin cáscara
3:00 PM	Almuerzo	Balanceado, sin procesar, basado en plantas integrales.
	Bebida de ajo y limón	Tomar con las comidas, 2 dientes pequeños de ajo licuados con 1 cucharada de limón en 125 mL de agua.
5:00-6:00 PM	Agua	Beber 750 mL de agua como mínimo
6:30 PM	Zumo verde con zanahoria	3-5 por semana
6:45 PM	Aloe Vera/Sábila	Remoje toda la noche y cambie el agua a diario. 2.5 X 2.5 cm sin cáscara
7:00 PM	Caldo de Cebolla	Si tiene problemas digestivos graves puede tomar el caldo a media mañana y a la noche.
8:00 PM	Té de jengibre	3 veces por semana
8:30 PM	Bebida de carbón	No la consuma si está estreñido, 2 horas de espacio con sus medicamentos
9:00 PM	Aloe Vera/Sábila	Remoje toda la noche y cambie el agua a diario. 2.5 X 2.5 cm sin cáscara

## HORARIO DE 3 COMIDAS AL DÍA

Al despertar	Peso	Revisar y registrar el peso
6:00 AM	Bebida de agua con limón	Beber afuera a la luz de la mañana (establece el ritmo circadiano)
6:30 AM	Zumo verde con zanahoria	3-5 por semana
6:45 AM	Aloe Vera/Sábila	Remoje toda la noche y cambie el agua a diario. 2.5 X 2.5 cm sin cáscara
7:00 AM	Desayuno	Balanceado, sin procesar, basado en plantas integrales.
	Bebida de ajo y limón	Tomar con las comidas, 2 dientes pequeños de ajo licuados con 1 cucharada de limón en 125 mL de agua
	Linaza	Añadir al batido según las cantidades recomendadas
	Cúrcuma	Beber con el batido o con leche de coco
9:00-12:00 PM	Agua	Beber 750 mL de agua como mínimo
12:00 PM	Zumo verde con zanahoria	3-5 X semana
12:15 PM	Aloe Vera/Sábila	Remoje toda la noche y cambie el agua a diario. 2.5 X 2.5 cm sin cáscara
12:30 PM	Almuerzo	Balanceado, sin procesar, basado en plantas integrales.
	Bebida de ajo y limón	Tomar con las comidas, 2 dientes pequeños de ajo licuados con 1 cucharada de limón en 125 mL de agua
2:30-5:00 PM	Agua	Beber 750 mL de agua como mínimo
5:00 PM	Zumo verde con zanahoria	3-5 por semana
5:15	Aloe Vera/Sábila	Remoje toda la noche y cambie el agua a diario. 2.5 X 2.5 cm sin cáscara
5:30	Cena	Una comida ligera, que incluya carbohidratos y fruta
7:00 PM	Caldo de Cebolla	Si tiene problemas digestivos graves puede tomar el caldo a media mañana y a la noche
8:00 PM	Te de jengibre	3 veces por semana
8:30 PM	Bebida de carbón	No la consuma si está estreñido, deje 2 horas de espacio con sus medicamentos
9:00 PM	Aloe Vera/Sábila	Remoje toda la noche y cambie el agua a diario. 2.5 X 2.5 cm sin cáscara