

UNIVERSIDAD AUTONOMA CHAPINGO

Departamento de Fitotecnia, Programa Universitario de Plantas Medicinales
SERVICIO UNIVERSITARIO EN SALUD NATURAL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN HERBOLARIA; BAJO LA
RESPONSABILIDAD DE CADA PACIENTE, TERAPIA COMPLEMENTARIA AL TRATAMIENTO MEDICO.
CONTINUAR BAJO VIGILANCIA MEDICA
TELS: 01 595 954 64 19, 952 1561 y Conm. 952 1500 ext. 6275, FAX: 95476 11
E-mail: erickestrada@prodigy.net.mx

NOMBRE: COLESTEROL Y TRIGLICÉRIDOS.

PARA LA DIETA BASICA: Eliminar las carnes rojas (res, cerdo, borrego, conejo, etc.) y las grasas animales (crema, manteca, mantequilla, chicharrón, carnitas, vísceras, salchichas, chorizos, etc.)

DIETA RECOMENDADA: 90% VEGETARIANA: Frutas, verduras, granos, cereales integrales, 10% ANIMAL: pescado de preferencia cazón y salmón. En caso de triglicéridos altos reducir el consumo de cereal y aumentar el consumo de verduras; un plato de vegetales al día por cada 10kg de peso: desayuno 2 platos de fruta picada; a media mañana un plato de ensalada cruda o un plato de vegetales al vapor o un plato de frutas picadas; en la comida una ensalada cruda, o un plato de verduras al vapor y/o un plato de sopa de verduras y un guisado vegetariano o a base de pescado; en la cena una ensalada cruda y/o un plato de vegetales y/o un plato de sopa de verduras.

NOTA: Si está con algún tratamiento, sólo puede ser modificado por quien lo prescribió.
Guardar los frascos en la oscuridad.

FORMULAS HERBOLARIAS:

PC300 Y R250: 3 tazas al día; una taza 30 minutos antes de cada alimento, una cucharadita cafetera copeteada de cada te por taza, hervir 7 minutos a fuego lento, preparar cada vez que se tome y sin endulzar, PREPARAR EL TE EN LOZA DE PELTRE SIN DESPOSTILLAR, *ACERO INOXIDABLE; NUNCA EN LOZA DE ALUMINIO.

CUADRO ANEXO

	COLESTEROL	TRIGLICÉRIDOS	CUCHARADITA CAFETERA COPETEADA POR TAZA
MG	170 A 200	100 A 150	1 - 1 - 1
POR	201 A 250	151 A 200	2 - 2 - 2
DL	251 En adelante	201 En adelante	2 - 2 - 2 - 2 - 2 Como agua de tiempo

MEDIR EN SANGRE COLESTEROL Y TRIGLICÉRIDOS CADA MES, FAVOR DE MANDAR UNA COPIA DE SUS ESTUDIOS AL PROGRAMA UNIVERSITARIO DE PLANTAS MEDICINALES DE LA UNIVERSIDAD AUTONOMA CHAPINGO.

EJERCICIO: Se definirá en la consulta personalizada.

SUDORACIÓN: Se definirá en la consulta personalizada.

CONTROL DE ESTRÉS: Aprender técnicas de respiración relajación y meditación.

**M.C. ERICK ESTRADA LUGO
COORDINADOR DEL PROGRAMA**

Se le invita al V Congreso Iberoamericano de Medicina Natural y Tradicional, "SOLAMENAT" del 23 al 26 de Octubre del 2003 en Guadalajara, Jal.
Tels.: 013336430884, 36430496, 36553040, E-mail: vida_sana@infosel.net.mx, M.C. Erick Estrada Lugo, Presidente de SOLAMENAT

UNIVERSIDAD AUTONOMA CHAPINGO

Departamento de Fitotecnia, Programa Universitario de Plantas Medicinales
SERVICIO UNIVERSITARIO EN SALUD NATURAL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN HERBOLARIA; BAJO LA
RESPONSABILIDAD DE CADA PACIENTE, TERAPIA COMPLEMENTARIA AL TRATAMIENTO MEDICO.
CONTINUAR BAJO VIGILANCIA MEDICA
TELS: 01 595 954 64 19, 952 1561 y Conm. 952 1500 ext. 6275, FAX: 95 476 11
E-mail: erickestradal@prodigy.net.mx

NOMBRE: DIABETES.

PARA LA DIETA BASICA: Eliminar las carnes rojas (res, cerdo, borrego, conejo, etc.) y las grasas animales (crema, manteca, mantequilla, chicharrón, carnitas, víseras, salchichas, chorizos, etc.)

DIETA RECOMENDADA:90% VEGETARIANA: Frutas, verduras, granos, cereales integrales, 10% ANIMAL: pescado de preferencia cazón y salmón. En caso de triglicéridos altos reducir el consumo de cereal y aumentar el consumo de verduras; un plato de vegetales al día por cada 10kg de peso: desayuno 2 platos de fruta picada; a media mañana un plato de ensalada cruda o un plato de vegetales al vapor o un plato de frutas picadas; en la comida una ensalada cruda, o un plato de verduras al vapor y/o un plato de sopa de verduras y un guisado vegetariano o a base de pescado; en la cena una ensalada cruda y/o un plato de vegetales y/o un plato de sopa de verduras.

NOTA: Si está con algún tratamiento, sólo puede ser modificado por quien lo prescribió.
Guardar los frascos en la oscuridad.

FORMULAS HERBOLARIAS:

D 250: 3 Tazas al día; una taza 40 minutos antes de cada alimento, una cucharadita cafetera copeteada por taza, hervir 7 minutos a fuego lento, preparar cada vez que se tome y sin endulzar, PREPARAR EL TE EN LOZA DE PELTRE SIN DESPOSTILLAR, *ACERO INOXIDABLE; NUNCA EN LOZA DE ALUMINIO.

PC300 Y R250: 3 tazas al día; una taza 30 minutos antes de cada alimento, una cucharadita cafetera copeteada de cada te por taza, hervir 7 minutos a fuego lento, preparar cada vez que se tome y sin endulzar, PREPARAR EL TE EN LOZA DE PELTRE SIN DESPOSTILLAR, *ACERO INOXIDABLE; NUNCA EN LOZA DE ALUMINIO.

CUADRO ANEXO

	COLESTEROL	TRIGLICÉRIDOS	GLUCOSA	CUCHARADITA CAFETERA COPETEADA POR TAZA
MG	170 A 200	100 A 150	100 A 140	1 - 1 - 1
POR	201 A 250	151 A 200	141 A 160	2 - 2 - 2
DL	251 En adelante	201 En adelante	161 En adelante	2 - 2 - 2 - 2 - 2
				Como agua de tiempo

MEDIR EN SANGRE COLESTEROL Y TRIGLICÉRIDOS CADA MES, FAVOR DE MANDAR UNA COPIA DE SUS ESTUDIOS AL PROGRAMA UNIVERSITARIO DE PLANTAS MEDICINALES DE LA UNIVERSIDAD AUTONOMA CHAPINGO.

EJERCICIO: Se definirá en la consulta personalizada.

SUDORACIÓN: Se definirá en la consulta personalizada.

CONTROL DE ESTRÉS: Aprender técnicas de respiración relajación y meditación.

**M.C. ERICK ESTRADA LUGO
COORDINADOR DEL PROGRAMA**

Se le invita al V Congreso Iberoamericano de Medicina Natural y Tradicional, "SOLAMENAT" del 23 al 26 de Octubre del 2003 en Guadalajara, Jal.
Tels.: 013336430884, 36430496, 36553040, E-mail: vida_sana@infosel.net.mx, MC. Erick Estrada Lugo, Presidente de SOLAMENAT

GUIA DE ALIMENTOS EN BASE AL INDICE CALORICO

**M.C. ERICK ESTRADA LUGO, PROGRAMA UNIVERSITARIO DE PLANTAS MEDICINALES, DEPARTAMENTO DE FITOTECNIA
UNIVERSIDAD AUTONOMA CHAPINGO. SERVICIO UNIVERSITARIO EN PLANTAS MEDICINALES Y SALUD NATURAL
TELS: 01 595-954 64 19, 952 1561 y conom 952 1500 ext. 6275, FAX: 954 7611, E-mail erickestradal@prodigy.net.mx
(KILOCALORIAS POR 100 GRAMOS DE PESO DE CADA ALIMENTO)**

NOMBRE _____

FECHA _____

VITAMINAS Y MINERALES

1	JITOMATE	11
2	PEPINO	12
3	ESPINACA	16
4	FLOR 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 MORRON	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	BROCOLI	32
23	QUELITES	32
24	COL DE BRUSELAS	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

PARASITOS:

EPAZOTE	44
JUGO DE PIÑA	66
AGUA DE COCO	27
SEMILLAS DE LIMON	
PAPAS COCIDAS	76
PAPAYA INTEGRAL	
SEMILLAS DE TORONJA	
SEMILLAS DE CALABAZA	547

PROTEINAS

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

PESCADOS

74	MERO	78
75	BACALAO	82
76	MERLUZA	87
77	TRUCHA	87
78	HUAUCHINANGO	91
79	ROBALO	94
80	MOJARRA	106
81	SALMON	116
82	CARPA	127
83	CAZON	130
84	ANCHOAS	130
85	ATUN	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	CAMARON	109
97	ALMEJA	

98	OSTION	45
99	PECHUGA DE POLLO	215

100	LECHE DESCREMADA	40
101	YOGHURT	62
102	REQUESON	93
103	QUESO PANELA (SIN GRASA)	260

104	HUEVO	158
105	YEMA DE HUEVO	341

AZUCARES

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

DIABETES

LIQUADO SIN COLAR	
1/4 CEBOLLA MORADA	
2 NOPALES	
2 DIENTES DE AJO	
2 LIMONES C/BAGAZO	
2 TORONJA (JUGO)	
10 EJOTES	

CONTROL DE PESO

LIQUADO SIN COLAR	
PEREJIL (3) RAMAS	
SABILA (3) TROZOS	
XOCONOSTLE (3)	
PIÑA (2) REBANADAS	
TORONJA JUGO (3)	

PROSTATA

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

GRASAS

125	AGUACATE	144
126	ACEITUNA	231
127	SEMILLA DE CALABAZA	550
128	CACAHUATES	585
129	PISTACHE	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 GERME DE TRIGO	857
138	ACEITE DE MAIZ	857
139	ACEITE DE CANOLA	857
140	AJONJOLI	857
141	GIRASOL	857
142	ACEITE VEGETAL	884
143	ACEITE DE SEMILLA DE UVA	

ALIMENTOS NOCIVOS

GRASAS:		
144	TAMALES	114
145	SESOS	126
146	CREMA	380
147	GRASA DE COCO	400
148	CHICHARRON	596
149	MANTEQUILLA	717
150	MARGARINA	720
151	MAYONESA	725
152	MANTECA VEGETAL	871
153	MANTECA	902
154	CARNITAS	7.340
155	GRASA DE POLLO	
CARNES ROJAS:		
156	VENADO	146
157	RES	147
158	CONEJO	159
159	CERDO	275
160	BORREGO	292
EMBUTIDOS:		
161	VISERAS (TODAS)	98
162	JAMONES	302
163	SALCHICHAS	396
164	CHORIZOS	433
165	SALAMI, ETC.	
166	TOCINO	
LACTEOS GRASOSOS:		
167	LECHE ENTERA	61
168	QUESO OAXACA	317
169	LECHE CONDENSADA	322
170	QUESO AMARILLO	334

CARBOHIDRATOS

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

ALIMENTOS NOCIVOS

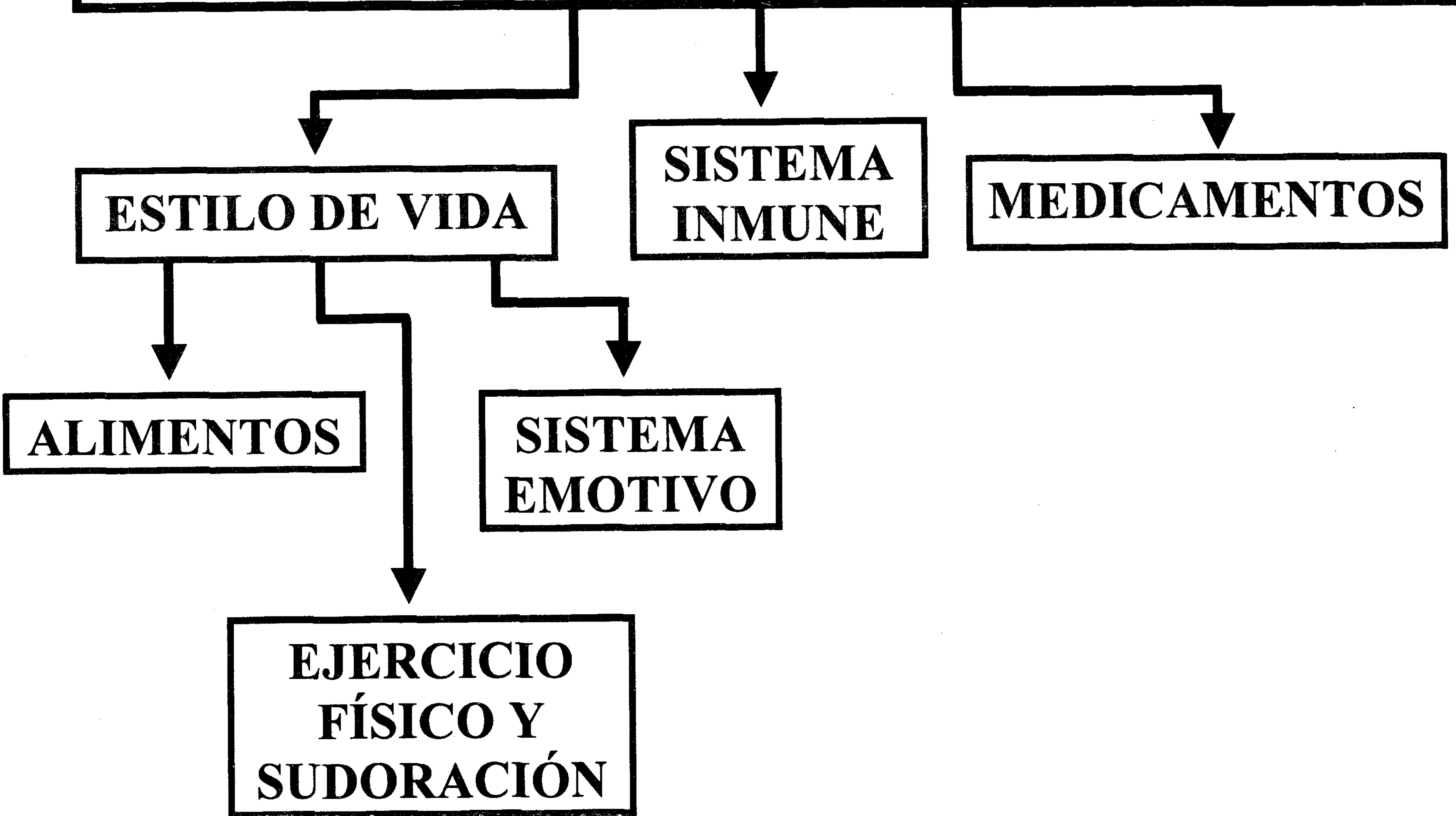
LACTEOS GRASOSOS:		
186	QUESO AÑEJO	395
187	QUESO MANCHEGO	405
188	QUESO DOBLE CREMA	430
189	QUESO CHIHUAHUA	450
HARINAS REFINADAS:		
190	REFRESCOS	44
191	GELATINA	70
192	HELADO	133
193	CATSUP	186
194	TORTILLAS DE HARINA	228
195	PAN DE CAJA	285
196	PAN BLANCO	292
197	SOPA DE PASTA	340
198	HARINA DE TRIGO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

PARA UNA PERSONA DE 60 Kg. 3 RACIONES DE FRUTA, Y 3 DE VERDURAS
1 RACION DE FRUTAS Y VERDURAS POR CADA 10 Kg. DE PESO

OBSERVACIONES: COMER MUCHAS ENSALADAS CRUDAS Y VERDURAS AL VAPOR
270 Gms. A LA SEMANA DE ALGUNO DE ESTOS PESCADOS: SALMON, MERLUZA, ARENQUE, CAZON, SARDINA

Se le invita al V Congreso Iberoamericano de Medicina Natural y Tradicional, "SOLAMENAT" del 23 al 26 de Octubre del 2003 en Guadalajara, Jal.
Tels.: 013336430884, 36430496, 36553040, E-mail: vida_sana@infosel.net.mx, MC. Erick Estrada Lugo, Presidente de SOLAMENAT

SISTEMA DE SANACIÓN



FUENTE: PROGRAMA UNIVERSITARIO DE PLANTAS MEDICINALES
Departamento de Fitotecnia, Universidad Autónoma Chapingo.

EL INDICE GLICEMICO DE LOS ALIMENTOS EN BASE A LA GLUCOSA

**M.C. ERICK ESTRADA LUGO, PROGRAMA UNIVERSITARIO DE PLANTAS MEDICINALES, DEPARTAMENTO DE FITOTECNIA,
UNIVERSIDAD AUTONOMA CHAPINGO. SERVICIO UNIVERSITARIO EN PLANTAS MEDICINALES Y SALUD NATURAL
TEL Y FAX (595) 955 09 23, TELS: 955 79 23, 952 15 61, 952 15 00 ext. 6275, E-mail: erickestradal@prodigy.net.mx**

NOMBRE								FECHA									
1	TUNAS	7	34	ESPAGUETI HERVIDO	36	67	PAN DE FRUTAS	47	100	MANGO	55	133	PAPA AL VAPOR	65	166	RELLENO DE PAN (MIGAJON)	74
2	MIEL DE MAGUEY	10	35	ESPAGUETI INTEGRAL	37	68	TALLARIN INSTANTANEO	47	101	GRANOLA	56	134	JUGO DE NARANJA	66	167	BOTANAS CHEERIOS	74
3	YOGURT, BAJO EN CALORIAS	14	36	PERA	38	69	NUEZ	47	102	LEGUMINOSA VERDE ENTERA	57	135	NUTRIGRANO	66	168	SALVADO DE MAÍZ	75
4	CACAHUATES	15	37	MANZANA	38	70	PAN DE SALVADO DE AVENA	48	103	CHABACANOS	57	136	PIÑA	66	169	PAPAS A LA FRANCESA	75
5	FRIJOL DE SOYA	18	38	FRIJOL CANARIO	38	71	ARROZ PRECOCIDO, ALTO EN ALMIDON	48	104	MIEL DE ABEJA	58	137	SEMOLA	66	170	CALABAZA	75
6	CEREZAS	22	39	PASTA ESTELLA	38	72	CHICHAROS VERDES	48	105	PAPAYA	58	138	PAN DE HARINA DE CEBADA	67	171	DONAS	76
7	CHICHARO, DESHIDRATADO	22	40	SOPA DE TOMATE	38	73	PAN DE MEZCLA DE GRANOS	48	106	FIDEOS DE ARROZ	58	139	PASTA DE PAPA	67	172	WAFFLES	76
8	FRUCTOSA	23	41	TORTILLA DE MAIZ	38	74	JUGO DE TORONJA	48	107	MERMELADA	59	140	PAN CUERNITOS	67	173	ARROZ INTEGRAL	76
9	FRIJOL, CAFÉ (SUDAMERICANO)	24	42	FRIJOL BAYO (MEXICANO)	38	75	ZANAHORIAS	49	108	PASTELES	59	141	BEBIDA GASEOSA FANTA	68	174	PASTELES DE ARROZ	77
10	CEBADA PERLA	25	43	PAN DE GRANO DE CEBADA	39	76	CHOCOLATE	49	109	DIGESTIVOS	59	142	TORTILLAS	68	175	GALLETAS DE BARQUILLO VAINILLA	77
11	TORONJA	25	44	CIRUELA	39	77	PAN DE CENTENO	50	110	PIZZA DE QUESO	60	143	VERDURAS MARCA M'FINO	68	176	GATORADE	78
12	LENTEJA ROJA	25	45	FRIJOL PINTO	39	78	HELADO BAJO EN CALORIAS	50	111	SOPA DE CHICHARO DESVAINADO	60	144	PAN DE FRUTAS	68	177	HABAS	79
13	PASTEL DE ELOTE	25	46	MAIZ SIN CASCARA	40	79	CEBADA PARTIDA	50	112	PAN DE HAMBURGUESA	61	145	PAN BLANCO ALTO EN FIBRA	68	178	TAPIOCA, HERVIDA CON LECHE	81
14	ESPAGUETI CON PROTEINAS	27	47	JUGO DE MANZANA	40	80	CAMOTE	51	113	HELADO	61	146	BOLLOS	69	179	PAN CRUJIENTE INFLADO	81
15	LECHE ENTERA	27	48	GRANOS DE TRIGO	41	81	KIWI	52	114	BARRAS DE GRANOLA	61	147	CREMA DE MAÍZ	69	180	BOLILLO	81
16	CHAPATA DE GARBANZO	27	49	ESPAGUETI BLANCO	41	82	GUANABANA	54	115	PAPA COCIDA	62	148	PAN DE TRIGO, HARINA INTEGRAL	69	181	RICE KRISPIES	82
17	FRIJOLES EN GENERAL	27	50	CEREAL ALL BRAN	42	83	PASTEL, LIBRA	54	116	PAN TIPO MANTECADO	62	149	TRIGO SIN CASCARA	69	182	PAPA COCIDA EN MICROONDAS	82
18	LENTEJAS	28	51	DURAZNO FRESCO	42	84	CEREAL SPECIAL K	54	117	HARINA INTEGRAL DE TRIGO EN TIRAS	62	150	PAN TOSTADO	70	183	PAPA INSTANTANEA	83
19	LENTEJAS VERDES	29	52	PAN DE CEBADA	43	85	TRIGO, COCIMIENTO RAPIDO	54	118	CHAPATAS DE MAIZ	62	151	CREMA DE TRIGO	70	184	CORN FLAKES	84
20	FRIJOLES NEGROS	30	53	SUSTAGEN PARA HOSPITALES	43	86	PAPA DULCE	54	119	JARABE DE MAIZ ALTO EN FRUCTUOSA	62	152	BIZCOCHO DE TRIGO	70	185	PAPA AL HORNO	85
21	LECHE DE SOYA	30	54	PAN DE CAJA CON FRUTAS	43	87	PAPAS FRITAS	54	120	GALLETAS DE AMARANTO	63	153	PURE DE PAPA	70	186	PAPA ASADA	85
22	CHABACANOS DESHIDRATADOS	31	55	NARANJA	44	88	MALANGA	54	121	COCA COLA	63	154	SALVAVIDAS	70	187	ARROZ BLANCO	87
23	EJOTES	31	56	PERA, EN CONSERVA	44	89	PLATANO	55	122	PASAS	64	155	PLATANO VERDE, AL VAPOR 1 HORA	70	188	CHOCOKRISPIS	87
24	CHICHAROS AMARILLOS	32	57	CAMOTE DULCE	44	90	PAN DE CENTENO	55	123	GALLETAS DE MANTEQUILLA	64	156	TAPIOCA, AL VAPOR 1 HORA	70	189	PAN DE TRIGO, LIBRE DE GLUTEN	90
25	LECHE DESCREMADA	32	58	MACARRON	45	91	SALVADO DE AVENA	55	124	BETABEL	64	157	MIJO	71	190	JALEA DE NOPAL	91
26	FETTUCINE	32	59	YAKULT	45	92	TRIGO SARRACENO	55	125	PAN DE HARINA DE CENTENO	64	158	CALDO MAIZ, SIN REFINAR	71	191	BEBIDA LUZOZADE	95
27	NUTELLA (FERRERO)	32	60	LINGUINE	46	93	MAIZ DULCE	55	126	PAN DE SEMOLA	64	159	PAN DE TRIGO BLANCO	71	192	PAN BAGUETTE FRANCES	95
28	YOGURT LIGHT	33	61	TALLARINES	46	94	ARROZ, ESPECIAL	55	127	MACARRON CON QUESO	64	160	PAN BAGEL BLANCO	72	193	TABLETAS DE GLUCOSA	96
29	GARBANZOS	33	62	LACTOSA	46	95	ESPAGUETI, DE TRIGO DE GRANO DURO	55	128	PASTEL, FLAN	65	161	SANDIA	72	194	GLUCOSA	100
30	CENTENO	34	63	BIZCOCHO	46	96	ELOTE	55	129	SACAROSA (AZUCAR BLANCA)	65	162	NABO	72	195	DATILES	103
31	HABA, COCIDA A PRESION	34	64	PAN DE GRANO DE CENTENO	46	97	GALLETAS DE AVENA	55	130	PAN DE GRANO DE AVENA	65	163	BOCADILLO DE TRIGO	74	196	MALTOSA	105
32	FIDEOS	35	65	UVAS	46	98	COCTEL DE FRUTAS	55	131	BIZCOCHO DE CENTENO	65	164	TRIGO INFLADO	74	197	MALTODEXTRINA	105
33	YOGHURT	36	66	PASTEL DE PLATANO CON AZUCAR	47	99	PALOMITAS DE MAIZ	55	132	MELON	65	165	FRITURAS DE MAÍZ	74	198	POSTRE CONGELADO TOFÚ, NO-LÁCTEO	115

OBSERVACIONES:

Se le invita al V Congreso Iberoamericano de Medicina Natural y Tradicional, "SOLAMENAT" del 23 al 26 de Octubre del 2003 en Guadalajara, Jal.
Tels.: 0133 36430884, 36430496, 36553040, E-mail: vida_sana@infosel.net.mx, MC. Erick Estrada Lugo, Presidente de SOLAMENAT

GUIA DE ALIMENTOS: COLESTEROL EN MILIGRAMOS POR 100 GRAMOS DE CADA ALIMENTO

M.C. ERICK ESTRADA LUGO, PROGRAMA UNIVERSITARIO DE PLANTAS MEDICINALES,
 DEPARTAMENTO DE FITOTECNIA, UNIVERSIDAD AUTONOMA CHAPINGO
 SERVICIO UNIVERSITARIO EN PLANTAS MEDICINALES Y SALUD NATURAL
 TELS: 01 (595) 954 64 19, 952 1561 y con 952 1500 ext. 6275, FAX: 954 7611
 E-mail: erickestradal@prodigy.net.mx

NOMBRE: _____

FECHA: _____

1	CLARA DE HUEVO	0
2	MARGARINA	0 **
3	LECHE HUMANA	4
4	LECHE DE VACA EVAPORADA DESCREMADA	4 *
5	REQUESON SEMIDESCREMADO	4 *
6	YOGHURT NATURAL	6 *
7	LECHE SEMIDESCREMADA	8 *
8	LECHE FRESCA DE CABRA	11 *
9	LECHE FRESCA DE VACA	14 *
10	REQUESON CREMOSO	15 *
11	LECHE DESCREMADA EN POLVO	20 *
12	HUAUCHINANGO	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	CAZON	52
29	AGUAYON DE RES	52 *
30	ATUN 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 DE RES	65 *
37	SALAMI	65 **
38	CONEJO	65 *
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	CHICHARRON DE CERDO	74 **
50	POLLO ENTERO	75 *
51	BAGRE	75
52	JAIVA COCIDA	78
53	GALLINA JOVEN	78 *
54	COSTILLA DE CERDO	78 *
55	SALMON	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	JAMON 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	CAMARON CRUDO	128 *
82	MOLLEJA DE POLLO	130 *
83	CREMA AGRIA	137 **
84	CORAZON DE RES	140 *
85	CAMARON 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	RIÑON DE RES	285 **
93	HIGADO DE POLLO	300 **
94	HIGADO DE CARNERO	300 **
95	HIGADO DE CERDO	301 **
96	PULMON DE CERDO	320 **
97	HIGADO DE RES	354 **
98	RIÑON 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: PIRAMIDE DE ALIMENTOS DEL INSTITUTO NACIONAL DE LA NUTRICION, SECRETARIA DE SALUD)

** PELIGROSO PARA LA SALUD (ZONA ROJA: PIRAMIDE DE ALIMENTOS DEL INSTITUTO NACIONAL DE LA NUTRICION, SECRETARIA DE LA SALUD)

NIVELES DE GRASA EN SANGRE HUMANA, EN MILIGRAMOS POR DECILITRO

NIVELES	COLESTEROL	TRIGLICERIDOS
(normales)	(grasa animal)	(grasa de origen vegetal)
ESTADISTICOS	150 a 220	50 a 150
BIOLOGICOS	100 a 170	20 a 100

Se le invita al V Congreso Iberoamericano de Medicina Natural y Tradicional, "SOLAMENAT" del 23 al 26 de Octubre del 2003 en Guadalajara, Jal., Tels.: 013336430884, 36430496, 36553040
 E-mail: vida_sana@infosel.net.mx, MC. Erick Estrada Lugo, Presidente de SOLAMENAT

**FORMULAS HERBOLARIAS DESARROLLADAS EN LA
UNIVERSIDAD AUTONOMA CHAPINGO
DEPARTAMENTO DE FITOTECNIA
PROGRAMA UNIVERSITARIO DE PLANTAS MEDICINALES
Tels.01595 954 64 19, 952 15 61, conm.952 15 00 ext. 6275; FAX: 954 76 11
E-mail: erickestrada@prodigy.net.mx**

CLAVE	CONTENIDO	ENFERMEDADES	DOSIS	PRESENTACIÓN
PRO-100	Brickelia cavanillesi Satureja macrostemum	COLICO ESTOMACAL INFLAMACION ESTOMAGO DIARREA INFECCION ESTOMACAL	3 tazas al día, una cucharadita /taza hervir 15 segundos	FRASCO CON 100 GRAMOS
OB-250	Cecropia, Eryngium, Equisetum, Amphypterigium, Satureja	OBESIDAD	de 3 a 6 tazas al día, una cucharadita por taza, hervir 7 min. tomar 30 min. antes de cada alimento	FRASCO CON 200 GRAMOS
ESPIRULINA	Alga Espirulina	COMPLEMENTO ALIMENTICIO SISTEMA INMUNOLOGICO, OXIGENAR CEREBRO, OSTEOPOROSIS	6 cápsulas al día 2 con cada alimento	FRASCO CON 200 CAPSULAS
ERYNGIUM	Eryngium heterophyllum, Amphiterygium adstringens y Equisetum hyemale	COLESTEROL, TRIGLICERIDOS, ATEROESCLEROSIS, ANGINA DE PECHO, LIMPIAR ARTICULACIONES, ACIDO URICO	3 cápsulas al día, 30 minutos antes de cada alimento con 1/2 vaso de agua	FRASCO CON 90 CAPSULAS DE 400 MG.
SCHIITAKE	Lentinus edodes	AUXILIAR EN EL TRATAMIENTO DE CANCER	3 cápsulas al día, 1 30 minutos antes del desayuno y 2 30 minutos antes de la comida	FRASCO CON 90 CAPSULAS DE 270 MG.
JARABE 125	Miel de abeja, miel virgen, ajo, cebolla, xoconostle y eucalipto	TOS, INFECCIONES GARGANTA, AUXILIAR EN BRONQUITIS, AUXILIAR EN ASMA	una cucharada (adultos) ó una cucharadita (niños) cada 4 horas	FRASCO CON 125 ML.
JARABE 240	Miel de abeja, miel virgen, ajo, cebolla, xoconostle y eucalipto	TOS, INFECCIONES GARGANTA, AUXILIAR EN BRONQUITIS, AUXILIAR EN ASMA	una cucharada (adultos) ó una cucharadita (niños) cada 4 horas	FRASCO CON 240 ML.
JARABE INMUNO ESTIMULANTE	Miel de abeja, Jengibre, Apio, Propolio	ENFERMEDADES RESPIRATORIAS	1cda. Cada 4 horas, ó 3 veces al día antes de cada alimento	FRASCO CON 125 ML.
TABLETAS DE BARBASCO	Dioscorea composita	MENOPAUSIA, PRE-MENOPAUSIA, REGULAR MENSTRUACION, AUXILIAR EN QUISTES OVARIOS Y MIOMAS	2 a 6 tabletas al día, con cada alimento	FRASCO CON 180 TABLETAS
CREMA DE BARBASCO	Dioscorea composita	MENOPAUSIA, PRE-MENOPAUSIA, REGULAR MENSTRUACION, AUXILIAR EN QUISTES OVARIOS Y MIOMAS	Aplicar en senos y vientre al levantarse y al acostarse	FRASCO CON 90 GRAMOS DE CREMA
CARTILAGO DE TIBURON	Cartilago de Tiburón	COMPLEMENTO ALIMENTICIO AUXILIAR EN CANCER, OSTEOPOROSIS, ARTRITIS	3 a 6 tabletas al día, con cada alimento	FRASCO CON 150 TABLETAS
TE VERDE	Té verde Chino	AUXILIAR EN CANCER, DIABETES, ARTRITIS	2 sobres al día, 1 taza de agua hervida, tibia, dejar reposar 1 sobre por 5 min.	CAJA CON 20 SOBRES
REFRESCO PARA DIABETICOS	Nopal, Xoconostle	DIABETES	En cualquier horario	CAJA CON 24 REFRESCOS

**M.C ERICK ESTRADA LUGO
COORDINADOR DEL PROGRAMA**

Se le invita al V Congreso Iberoamericano de Medicina Natural y Tradicional, "SOLAMENAT" del 23 al 26 de Octubre del 2003 en Guadalajara, Jal.
Tels.: 013336430884, 36430496, 36553040, E-mail: vida_sana@infosel.net.mx, MC. Erick Estrada Lugo, Presidente de SOLAMENAT

**FORMULAS HERBOLARIAS DESARROLLADAS EN LA
UNIVERSIDAD AUTONOMA CHAPINGO
DEPARTAMENTO DE FITOTECNIA
PROGRAMA UNIVERSITARIO DE PLANTAS MEDICINALES
Tels.01595 954 64 19, 952 15 61, conm.952 15 00 ext. 6275; FAX: 954 76 11
E-mail: erickestrada@prodigy.net.mx**

CLAVE	CONTENIDO	ENFERMEDADES	DOSIS	OBSERVACIONES
PC-300	Eryngium heterophyllum y Amphyterigium adstringens	COLESTEROL TRIGLICERIDOS ATEROESCLEROSIS *ANGINA DE PECHO *CALCULOS BILIARES ENF. DEL HIGADO	de 3 a 6 tazas al día, una cucharadita por taza, hervir 7 min. tomar 30 min. antes de cada alimento, *COMO AGUA DE TIEMPO	FRASCO CON 200 GRAMOS
R-250	Eryngium heterophyllum y Equisetum hyemale	ENFERMEDADES DEL RIÑÓN *CALCULOS RENALES LIMPIAR ARTICULACIONES ACIDO URICO	de 3 a 6 tazas al día, una cucharadita por taza, hervir 7 min. tomar 30 min. antes de cada alimento *COMO AGUA DE TIEMPO	FRASCO CON 150 GRAMOS
D-250 (TE)	Tecoma stans Guazuma ulmifolia Cecropia obtusifolia	CONTROL DE DIABETES	de 3 a 6 tazas al día, una cucharadita por taza, hervir 7 min., tomar 30 min. antes de cada alimento	FRASCO CON 200 GRAMOS
D-250 (CAPSULAS)	Tecoma stans Guazuma ulmifolia Cecropia obtusifolia	CONTROL DE DIABETES	9 cápsulas al día, 3 cápsulas 30 minutos antes de cada alimento cuando los niveles de glucosa son menores a 150 mg/dl	FRASCO CON 200 CAPSULAS
U-300	Hemyangium excelsum Amphyterigium adstringens	ULCERA Y GASTRITIS CICATRIZANTE INTERNO Y EXTERNO	3 tazas al día, una cucharadita por taza, hervir 7 min. tomar 30 min. antes de cada alimento.	FRASCO CON 200 GRAMOS
N-100 (TE)	Galphimia glauca	NERVIOS, RELAJANTE CALIDAD DE SUEÑO AUXILIAR DE PARKINSON AUXILIAR EN CONVULSIONES (NO PRODUCE SUEÑO)	3 tazas al día, una cucharadita por taza, hervir 5 min., tomar 30 min. antes de cada alimento	FRASCO CON 100 GRAMOS
N-100 (CAPSULAS)	Galphimia glauca	NERVIOS, RELAJANTE CALIDAD DE SUEÑO AUXILIAR DE PARKINSON AUXILIAR EN CONVULSIONES (NO PRODUCE SUEÑO)	6 cápsulas al día, 2 cápsulas 30 minutos antes de cada alimento	FRASCO CON 100 CAPSULAS
A-100	Heterotheca inuloides	COLITIS CICATRIZANTE INTERNO Y EXTERNO	3 tazas al día, una cucharadita por taza, hervir 5 min. tomar 30 min. antes de cada alimento o aplicar externamente	FRASCO CON 100 GRAMOS
UNCARIA (Uña de Gato)	Uncaria tomentosa	ANTITUMORAL SUBIR DEFENSAS ARTRITIS, ULCERA	6 capsulas al día, 2 capsulas 30 minutos antes de cada alimento	FRASCO CON 90 CAPSULAS
PETIVERIA (Mapurite)	Petiveria alliacea	ARTRITIS ANTITUMORAL (OVARIOS Y MATRIZ) ACIDO URICO	9 capsulas al día, 3 capsulas 30 minutos antes de cada alimento	FRASCO CON 200 CAPSULAS
AMARGO	Castela tortuosa	PARASITOSIS AMEBIASIS INFECCIONES RENALES	1 gota por cada 3 kg. de peso 5 min. antes de cada alimento (3 veces al día)	FRASCO CON 30 ML. DE EXTRACTO FLUIDO

**M.C ERICK ESTRADA LUGO
COORDINADOR DEL PROGRAMA**

Se le invita al V Congreso Iberoamericano de Medicina Natural y Tradicional, "SOLAMENAT" del 23 al 26 de Octubre del 2003 en Guadalajara, Jal.
Tels.: 013336430884, 36430496, 36553040, E-mail: vida_sana@infosel.net.mx, MC. Erick Estrada Lugo, Presidente de SOLAMENAT

SERVICIO UNIVERSITARIO EN PLANTAS MEDICINALES Y SALUD NATURAL

M.C. Erick Estrada Lugo. Programa Universitario de Plantas Medicinales, Departamento de Fitotecnia.
Universidad Autónoma Chapingo. Tels 01 595 954 64 19, 952 15 61 y Conm 952 15 00 ext. 6275
Fax. 954 76 11 E-mail: erickestradal@prodigy.net.mx

NOMBRE: _____ FECHA: _____

LICUADO REVITALIZANTE "DRA. EDITA HERNÁNDEZ"

SIN COLAR; INGREDIENTES (CRUDOS Y BIEN LIMPIOS)

Cantidades para preparar un vaso de licuadora (2 Litros)

- 1 Betabel grande
- 3 Zanahorias grandes
- 5 Ciruela pasa (sin hueso)
- 3 Ramitas de perejil
- 1 Rama de apio completa
- 3 Ramitas de berros
- 7 Almendras
- 50 g. Semillas de linaza (remojada en 1 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 le termina. En caso de intolerancia al betabel, éste se puede hervir y agregarlo así al licuado; también se puede enriquecer con frutas del gusto de quien lo toma, ó tomarlo diluido, ó tomarlo por separado: colar y tomar y a la fibra agregar grenetina y comer como postre. Los diabéticos deben reducir sólo el betabel, ciruela pasa y la zanahoria a la 5ª parte, y aumentar al doble apio, berros y perejil y cambiar el jugo de naranja por agua.

Se le invita al V Congreso Iberoamericano de Medicina Natural y Tradicional, "SOLAMENAT" del 23 al 26 de Octubre del 2003 en Guadalajara, Jal.
Tels.: 013336430884, 36430496, 36553040, E-mail: vida_sana@infosel.net.mx, MC. Erick Estrada Lugo, Presidente de SOLAMENAT