



TRATAMIENTO

NUTRICIONAL

EN TEA Y TDAH

TRATAMIENTO NUTRICIONAL EN TEA

BASE DE LA ALIMENTACIÓN PERMITIDA

Seguir el plan de alimentación y usar como referencia los alimentos recomendados del estudio epigenético.

PROTEÍNAS

- ✓ Pollo
- ✓ Cerdo
- ✓ Res
- ✓ Pescado
- ✓ Huevo

VERDURAS

- ✓ Brócoli
- ✓ Coliflor
- ✓ Pepino
- ✓ Calabacita
- ✓ Zanahoria

GRASAS

- ✓ Aceite de oliva
- ✓ Coco
- ✓ Aguacate
- ✓ Mantequilla clarificada (Ghee)
- ✓ Frutos secos

ENDULZANTES

- ✓ Monk fruit
- ✓ Stevia
- ✓ Miel de agave
- ✓ Miel de maple
- ✓ Miel de abeja

TRATAMIENTO NUTRICIONAL EN TEA

ELIMINAR COMPLETAMENTE

Gluten, lácteos, soya, alimentos procesados, colorantes artificiales y azúcares refinados.

Restringir al 100% de la dieta.

GLUTEN (Gliadina y Glutenina)

- ✗ Trigo, cebada y centeno
- ✗ Pan, harinas y pastas
- ✗ Galletas comerciales
- ✗ Alimentos empanizados
- ✗ Alimentos contaminados con gluten

LÁCTEOS (Caseína)

- ✗ Leche animal
- ✗ Queso y derivados
- ✗ Yogurt convencional
- ✗ Crema y mantequilla
- ✗ Helados y gelatinas

SOYA (Glicinina)

- ✗ Leche de soya
- ✗ Soya texturizada
- ✗ Salsa de soya
- ✗ Edamames y Tofu
- ✗ Alimentos contaminados con soya

ALIMENTOS PROCESADOS

- ✗ Carnes frías y embutidos
- ✗ Chicken nuggets
- ✗ Cereal de caja
- ✗ Galletas comerciales
- ✗ Snacks y comida rápida

COLORANTES ARTIFICIALES

- ✗ Refrescos embotellados
- ✗ Bebidas comerciales
- ✗ Postres industriales
- ✗ Helados y gelatinas
- ✗ Dulces y golosinas

AZÚCARES REFINADOS

- ✗ Jarabes artificiales
- ✗ Helados y gelatinas
- ✗ Refrescos embotellados
- ✗ Bebidas comerciales
- ✗ Postres industriales



INCORPORAR CALDO DE HUESO EN LA DIETA

Rico en aminoácidos, minerales y electrolitos.

Ingredientes

- 1 kg de huesos (res, cerdo o pescado). Lo ideal es que sean huesos con médula, cartílago y tejido conectivo.
- Agua purificada.
- 2 cucharadas de vinagre de manzana.
- Sal de mar.

Opcional (añadir si se tolera)

- Cebolla
- Cebollín
- Zanahoria
- Ajo
- Apio
- Jengibre

Procedimiento

1. Colocar los huesos en una olla grande o de cocción lenta.
2. Cubrir completamente con agua purificada.
3. Añadir vinagre de manzana y dejar reposar 20–30 minutos (ayuda a extraer los minerales del hueso).
4. Llevar a ebullición y retirar la espuma formada en la superficie.
5. Bajar el fuego al mínimo y cocinar durante:
A. Res y cerdo: 3–4 horas (hasta 12 horas si es en olla lenta) **B. Pescado:** 1–2 horas
6. Al final de la cocción, añadir sal de mar al gusto.
7. Colar el caldo. Recuperar la médula con los tejidos blandos de los huesos y devolverlos al caldo.

Conservación

- Refrigerar hasta 5 días.
- Congelar hasta 3 meses.

(El caldo debe de tener una consistencia gelatinosa al enfriarse, ya que es una señal de su alto contenido de colágeno.)



IMPLEMENTAR LA TÉCNICA DE REMOJO EN LEGUMINOSAS

Mejora la absorción de nutrientes y disminuye la inflamación causada por lectinas.

Ingredientes

- Leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo, haba, etc.)
- Agua purificada.
- 1 clavo de olor por cada ½ kg de leguminosas.

Procedimiento

- 1. Desinfección:**
 - A. Lavar las leguminosas por la mañana bajo el chorro de agua, retirar impurezas, colocarlas en un recipiente con agua purificada y agregar 1 clavo de olor.
- 2. Remojo activo por 24 horas:**
 - A. Cambiar el agua 2 veces (tarde y noche) hasta el día siguiente.
- 3. Cocción**
 - A. Retirar las leguminosas del agua purificada, lavar por última vez bajo el chorro y proceder a cocinarlas con agua limpia.

SUPLEMENTARSE DE ACUERDO AL ESQUEMA SUGERIDO

- Introducir un suplemento cada 3 días (anotar en una bitácora).
- Si hay irritabilidad, diarrea o rechazo, retirar el suplemento, notificar al nutriólogo y reevaluar esa opción para reintentarlo la semana siguiente.

Explora más recetas aquí

