

# FASE 2.1

## MÉTODO ESSENTIAL PARA DIABÉTICOS TIPO 2 Y SÍNDROME METABÓLICO

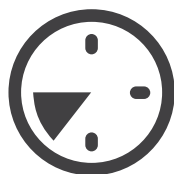


### DATOS DEL PACIENTE

Nombre y apellidos: \_\_\_\_\_ Productos: \_\_\_\_\_/día Período autorizado: \_\_\_\_\_/días

\_\_\_\_\_ Fecha de inicio: \_\_\_\_\_

#### DESAYUNO



Producto Essential

#### MEDIA MAÑANA



Producto Essential

#### COMIDA



Ración de proteínas  
+  
 Verduras permitidas

#### MERIENDA



Producto Essential

#### CENA



Producto Essential  
+  
 Verduras permitidas

### NOTA

- Recomendable: Productos **GAMA VERDE ESSENTIAL**.

### VERDURAS PERMITIDAS

Se pueden tomar solas o combinadas entre sí. Consumir al natural, con los aliños indicados, al horno, hervidas, al vapor, en wok, a la plancha o en papillote.

**LISTA 1** Según apetencia, pero sin exagerar y diversificando al máximo.



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

### RACIÓN DE PROTEÍNAS PERMITIDAS

 A la plancha, al horno, al vapor o en papillote

- Carne roja (buey, ternera, cerdo, etc): 100 g
- Carne blanca (pavo, pollo, conejo, etc): 130 g
- Pescado/marisco: 150 g
- Jamón ibérico magro: 90 g
- 2 huevos o 4 claras
- 60 g de jamón ibérico magro + 1 huevo o 2 claras
- 1 lata pequeña de atún + 1 huevo o 2 claras

	DESAYUNO	COMIDA	CENA		DESAYUNO	COMIDA	CENA
Trimin cápsulas 60 cápsulas (1 o 2 - 0 - 0)*				Essential LX 30 cápsulas (1 - 0 - 0)*			
Trimin sobres 30 sobres (1 sobre/día fuera de comidas)*				Lipo+ Essential 90 cápsulas (2 - 1 - 0)*			
Oligovit 30 sobres (1 sobre/día)*				Linfo Essential 500 ml. (20ml/día)*			
Vitaminas y minerales 30 cápsulas (1 - 0 - 0)*				Hepato+ Essential 500 ml.(20ml/día)*			
Vitamina D3 gotas 30 ml. (de 1 a 4 gotas/día)*				Omega 3 Lipid 90 cápsulas (1 cápsula/día)*			
Cabello y uñas M 90 cápsulas (0 - 0 - 1)*				Omega 3 Plus 90 cápsulas (1 cápsula/día)*			
Cabello y uñas H 90 cápsulas (0 - 0 - 1)*				CLA Essential 60 cápsulas (1 - 1 - 1 (antes de cada comida))*			
Carbonato de Magnesio 49,3 g. (2 cucharadas de café/día (1,5g))*				Cicatial 20 sobres (1 sobre/día)*			
Dinamic Essential 90 cápsulas (de 1 a 4 cápsulas/día repartidas entre las comidas.)*				Magnesio Plus 60 cápsulas (1 cápsula/día)*			
Triptófano Essential 60 cápsulas (1 cápsulas/día a partir de media tarde.)*							

\*Posología recomendada.

## ALIÑO PERMITIDO

- Especies y plantas aromáticas deshidratadas
- 1 Cucharada pequeña (tipo café) de vinagre de vino o zumo de limón
- 1 Cucharada pequeña (tipo café) de mostaza de Dijón
- Salsa de soja Tamari (en cantidad moderada)
- Vinagreta Essential Mostaza o César Essential (medio sobre al día)
- Sal: 2,5 a 3 grs. al día
- 1-2 Cucharadas soperas de aceite de oliva  
(Recomendable utilizar frascos con aerosol para dosificar mejor la cantidad.)

## BEBIDAS PERMITIDAS

- Agua con/sin gas. (Mínimo 1,5 l. al día)
- Infusiones sin azúcar
- Café natural (no torrefacto)
- Suero de leche Essential. (No consumir otro tipo de leche)
- 50 ml de Bebida de soja (consultar permitidas)
- Edulcorantes permitidos: Sucralosa - Stevia - Aspartamo

## RECOMENDACIONES EN CASO DE:

- **Dolor de cabeza:** Es transitorio. Si persiste tras los primeros días, consulte con su médico.
- **Halitosis (mal aliento):** Puede utilizar Pastillas de Menta Essential. No tome chicles ni caramelos de ningún tipo, incluso sin azúcar.
- **Hambre excesiva:** Suele desaparecer a las 48h. de iniciar la dieta. Si no la tolera, puede tomar un producto extra Essential o una pequeña cantidad de verduras de la lista 1.
- **Estreñimiento:** Tome preferentemente las verduras cocidas. Puede utilizar Carbonato de Magnesio Essential. Si persiste consulte con su médico.
- **Fatiga, calambres, debilidad muscular, vértigo:** Puede deberse a una insuficiencia de minerales o sal. Recuerde que debe tomar la suplementación prescrita por su médico y salar abundantemente las verduras. Si el malestar persiste consulte con su médico.
- **Pérdida de peso insuficiente en el periodo premenstrual:** Es posible que ocurra en algunas ocasiones. Pasado este periodo volverá a perder peso al mismo ritmo.

## MUY IMPORTANTE

Dieta bajo prescripción médica. No se puede realizar ni retomar sin control médico. Comuníquese a su especialista si está bajo tratamiento médico, va a iniciarlo o tiene alguna alergia o intolerancia alimentaria. Es muy importante respetar los consejos y prescripciones de su especialista para el éxito de esta dieta.

**Recomendaciones de ejercicio físico:** Practicar ejercicio físico de intensidad baja o moderada, es importante que durante el esfuerzo se pueda seguir manteniendo una conversación. Mínimo caminar de 2 a 3 horas semanales y evitar tener vida sedentaria (subir escaleras, evitar coger el coche para trayectos cortos, etc). También se puede incluir sesiones de musculación de baja intensidad. No realizar ejercicio físico intenso aunque este acostumbrado. Para cualquier aclaración consulte con su médico.

## OBSERVACIONES

