



Veganos/Vegetarianos

MEDICINA DIGESTIVA Y BIENESTAR EN 15 DÍAS

Conectamos personas, síntomas, emociones y alimentos

TE DAMOS LA BIENVENIDA

Creado por el Dr. Facundo Pereyra, médico clínico y gastroenterólogo, el programa B15® es el resultado de **más de 12 años de investigación en gastroenterología**. Integra los conceptos de una dieta de eliminación que combina FODMAP (plan alimentario bajo en alimentos que en ciertas circunstancias inflama el tracto digestivo) y dieta sin gluten ni lácteos con **acompañamiento profesional** y herramientas para **mejorar el bienestar mental, emocional y físico**.

B15 es un programa que ayuda a mejorar la calidad de nuestra microbiota intestinal. Cuando la microbiota enferma, las membranas del intestino se alteran y su capacidad de absorber nutrientes y bloquear el pasaje de toxinas al cuerpo deja de funcionar de manera

óptima. Esto puede ocasionar inflamación en otros sistemas, en especial del sistema inmunológico, generando síntomas y activando enfermedades en distintas áreas del cuerpo.

El programa apunta a la desinflamación de una manera sencilla y novedosa: poner a descansar el tubo digestivo durante 15 días. En ese período se desinflamarán las paredes del intestino, se revierte la hiperpermeabilidad y se recupera la microbiota, restableciendo su equilibrio, diversidad y estabilidad. Entonces desaparecen los síntomas digestivos crónicos, como distensión, reflujo, diarreas, etc. y se alivian o revierten diversos síntomas corporales como cefaleas, dolores articulares, erupciones en la piel, falta de energía, neblina mental, entre otros.

OBJETIVOS Y EJES DEL PROGRAMA

El objetivo de B15® es doble. En la primera etapa se repara el intestino y en la segunda etapa se desenmascaran las intolerancias alimentarias. Conocerás de esta manera cuáles alimentos te sientan bien y cuáles no para personalizar tu nutrición y seleccionar las comidas adecuadas para tu bienestar.

Se lleva a cabo sobre la base de 2 EJES integrados.

PLAN ALIMENTARIO DE ELIMINACIÓN

Fase 1: 7 días

Se retira de manera total los alimentos inflamatorios y altos en FODMAPS*.

Fase 2: 21 días

Reintroducción gradual de alimentos y evaluación de síntomas.



GESTIÓN DEL ESTRÉS

Práctica diaria de ejercicio, meditación y coordinación de los ritmos circadianos, para disminuir el estrés, una de las causas principales de los síntomas digestivos.



*FODMAP: es la fibra fermentable.

IMPORTANTE



El programa B15 NO
**REEMPLAZA A LA CONSULTA
CON TU MÉDICO. SI TENÉS
UN SÍNTOMA, CONSULTALO
SIEMPRE ANTES CON TU DR.**

También es importante que no dejes de realizar los controles de salud correspondientes.

También es importante que no dejes de realizar los controles de salud correspondientes, incluido de ser necesario endoscopias y test de celiaquía.

Si sufrís alguna de estas situaciones y querés hacer el programa B15, consultalo antes con tu médico, o consulta con alguien de nuestro equipo médico por videollamada en nocturno.com como instituto Pereyra.

No realices B15 sin supervisión médica en ninguno de estos casos:

- Tenés o tuviste trastornos alimentarios (bulimia/anorexia).
- Padeces de trastornos obsesivos compulsivos.
- Estás por debajo de tu peso.
- Nunca visitaste un médico y no descartaste posibles enfermedades orgánicas.
- Sospechas de que tenés síntomas de celiaquía y nunca te hiciste análisis para confirmarlo. En este caso es importante hacer una consulta médica y realizar análisis de sangre antes de comenzar el programa.
- Tenés diabetes, con glucemias alteradas.
- Estás embarazada o amamantando.
- Sufrís de ansiedad o insomnio severo.
- Si tenés una enfermedad crónica descompensada.

Sensaciones corporales que puedes cursar durante los primeros días del programa

Al retirar algunos alimentos como lácteos, gluten, azúcar, café, mate, el 20 % de los participantes experimentan lo que llamamos CRISIS CURATIVA. Esta son síntomas que se manifiestan debido a la abstinencia de dichos alimentos. Por ello es posible sentir ansiedad, cansancio, dolores musculares, dolor de piernas, cefaleas severas, erupciones cutáneas, visión borrosa, insomnio, mareos.

Los síntomas pueden durar entre dos y cinco días aproximadamente según cada caso y luego desaparecen, a continuación tu salud percibirá un marcado bienestar.

Para prevenir los síntomas de la crisis curativa te recomendamos disminuir gradualmente 4 días antes de empezar el programa la ingesta de trigo, azúcar, mate, café y lácteos.

CÓMO ALIVIAR LOS SÍNTOMAS CAUSADOS POR LA CRISIS CURATIVA:

- Hidratate bien.
- Agregá una pizquita de sal al agua (si no sos hipertenso).
- Apoyate en el grupo de WhatsApp y los consejos que te indique tu facilitadora y/o el médico a cargo.

Si bien el 90% de las personas experimentan mejorías en su salud con el programa B15, existe un 10 % que no logra mejorar.

También es importante advertir que según nuestras estadísticas, uno de cada 500 personas, experimentan síntomas nuevos con el programa (insomnio, ansiedad, constipación, alergias o cuadros digestivos nuevos). Para estos casos contamos con un servicio de ayuda, que se comunicara con vos para orientarte.

LAS 7 CLAVES PARA EL ÉXITO DE B15®

1

El plan es sencillo, se trata de consumir alimentos reales. Antes de ir a hacer compras, primero revisá tu alacena, fijate qué alimentos tenés que están en fase 1. Los primeros 3 días no incluyas alimentos que nunca consumiste, ya que pueden no caerte bien, tampoco incluyas alimentos que no son de tu agrado a pesar de que figuren en la guía de fase 1.

2

Programa un menú, aunque sea para los primeros días. Podés apoyarte en la lista de compras y el menú semanal, de tal manera que su implementación te sea fácil y se adapte a tu rutina diaria. Aquí te dejo algunos ejemplos fáciles para principiantes en la cocina. Para desayunos y/o meriendas: infusiones con omelette con hongos o huevos revueltos con 1 puñado de frutos secos o galletas de arroz con mermeladas aptas o untarable apto y fruta. Para almuerzos y cenas: hongos, tofu, lentejas, arvejas, arroz con verduras permitidas. Incluí proteínas en todas tus comidas, es muy importante variar las frutas y verduras, rotales durante la semana. El plan se basa en proteínas, vegetales y grasas saludables. Si te gusta cocinar tenés el recetario B15 Vegetariano/ vegano.



LAS 7 CLAVES PARA EL ÉXITO DE B15®

3

Lo ideal es tener un período entre cena y desayuno de 12 horas, para ayudar a recomponer la microbiota. También dejar un espacio de 4/3 horas entre comidas. Si necesitás hacer colaciones podés realizarlas sin sobrecargar el sistema digestivo.

4

Es importante procurar una evacuación intestinal regular, se necesita un mínimo de 3 veces por semana y sin esfuerzo. En caso de que esto no suceda, consultá con tu facilitadora y el equipo médico. Además, contás con la información sobre constipación disponible en KLOUSER.

5

Hidratate muy bien. Es fundamental para los procesos digestivos. Bebé un mínimo de 2 litros de agua por día (8 vasos).

6

La meditación y el ejercicio son parte del programa, NO son opcionales. Son necesarios para alcanzar los beneficios que propone el plan.

7

Durante el programa B15, no suspendas ningún medicamento indicado por tu médico sin su aprobación.

Fuentes de proteína vegetal

Mi requerimiento de proteína:

Peso ideal: ____ kg x 1gr:
g de proteína al día (mínimo)



ALIMENTO	CANTIDAD POR PORCIÓN	CANTIDAD DE PROTEINA POR PORCIÓN
Almendras	10 unidades	4 gr.
Amaranto	50 gr. crudo (125 gr. cocido)	7 gr.
Arroz integral	50 gr. crudo (150 gr. cocido)	4 gr.
Arvejas	1/2 taza (130 gr.) lata o caja	8 gr.
Avena	30 gr. (2 das. soperas)	4 gr.
Batata	1 taza	4 gr.
Brocolí	1 taza	3 gr.
Champiñones	1 taza	4 gr.
Espinaca cruda	1 taza	2 gr.
Harina de maíz	100 gr.	9 gr.
Fideos de trigo sarraceno	90 gr.	12 gr.
Lentejas	50 gr. crudo/ 125 gr cocido	10 gr.
Levadura nutricional	1 cda. sopera	20 gr.
Maní	1/3 taza= 25 grs.	7 gr.
Mantequilla de maní	2 das.	7 gr.
Nueces	10 unidades (1/2 nuez cada unidad)	6 gr.
Quinoa	50 gr.crudo/ 125 gr. cocido	7 gr.
Porotos alubia	50 gr.crudo/ 125 gr. cocido	10 gr.
Porotos de soja orgánicos	50 gr.crudo/ 125 gr. cocido	20 gr.
Semillas chia/lino/sésamo	15 gr. = 1 cda. sopera	3 gr.
Semillas de zapallo	15 gr. = 1 cda. sopera	4,5 gr.
Trigo sarraceno	100 gr.	13,5 gr.
Tofu firme	50 gr.	6 gr.

COMPLEMENTACIÓN PROTEICA

Formar proteínas completas

Es un macronutriente como también lo son los hidratos de carbono y las grasas. Son cadenas de aminoácidos (unidades más pequeñas) unidas a través de enlaces peptídicos.

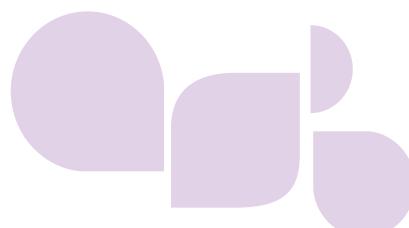
Existen varios aminoácidos, pero en nutrición humana general hablamos de 20 aminoácidos. De la unión de estos surgen: péptidos y proteínas según el número de aminoácidos en la cadena.

Cuando hay menos de 50 aminoácidos es un péptido y cuando son más de 50 hablamos de una proteína.

De esos 20 aminoácidos, hay 8-9 que son esenciales (indispensables) y que son importantes que los incorpores a través de la dieta, porque el cuerpo no los puede sintetizar por sí mismo. Los esenciales son (el único que depende del momento biológico de la persona por ejemplo en bebés y niños), después los otros 8 son: Isoleusina, Leucina, Licina, Metionina, Fenilalanina, Triptofano, Treonina, Valina.

Proteínas en alimentos: cada alimento que tiene proteína en su composición, contiene una cantidad particular de aminoácidos; y puede NO contener la totalidad de los aminoácidos esenciales (es decir, los 8).

Hay alimentos fuente de proteína de ALTA CALIDAD: que contienen todos los aminoácidos esenciales en una proporción adecuada; y proteínas de baja calidad que pueden tener algún aminoácido limitante (alguno de estos 8 en baja proporción) aunque igualmente los contenga todos.





La proteína de origen animal se considera completa ya que contiene todos los aminoácidos esenciales en una buena proporción; aunque hoy sabemos que la proteína de soja, la quinoa o los garbanzos contienen todos los aminoácidos esenciales.

Para reforzar la proteína de origen vegetal existe la complementariedad proteica, esto quiere decir que se pueden combinar frutos secos, cereales y legumbres a lo largo del día (no necesariamente en el mismo plato) ya que en nuestro hígado existe un pool de aminoácidos (donde se “guardan”) y permite formar/combinar los mismos para fabricar proteína completa.

Para eso, es fundamental llevar una alimentación variada en personas vegetarianas/veganas para evitar así deficiencias proteicas.

- Para mejorar la biodisponibilidad de las mismas se pueden realizar técnicas que la mejoren: por ejemplo el remojo de legumbres o utilizar sus harinas.
- La densidad proteica hace referencia a la cantidad de proteína que hay en 100 gr. de alimento. Puede que un alimento tenga todos los aminoácidos esenciales pero en poca proporción cada 100 g.



Organizá tus compras antes de comenzar la fase

1

Comiendo comida real, cosas básicas de almacén, dietética y verdulería ya podés hacer el B15. **No hace falta que compres todo**, recordá siempre chequear tu alacena para ver que tenés.

Siempre antes de comprar un producto, ¡LEÉ LAS ETIQUETAS! En el sector ingredientes (no en información nutricional, tabla), para saber si es apto o no.

Ingredientes que no deben contener:

- Azúcar/fructosa.
- Lácteos/lactosa, caseína.
- JMAF (jarabe de maíz de alta fructosa)
- Harinas con T.A.C.C. (trigo, avena, cebada, centeno) y harinas no aptas fase 1, ejemplo: garbanzo.
- Edulcorantes: solo está permitido sucralosa y stevia.



LISTA SUGERIDA



Verdulería:

- Frutas aptas fase 1: bananas (no maduras, preferentemente verdes), mandarina, uvas, etc.
- Verduras: acelga, batata, cabutia, papa, zanahoria, zapallitos, zucchini (el resto de las verduras evaluar según síntomas digestivos).



LISTA SUGERIDA



Almacén

- Aceitunas, huevos, tofu.
- Aceites: oliva extra-virgen, aceite de coco o ghee
- Cacao amargo en polvo sin azúcar.
- Cereales sin T.A.C.C.: arroz cualquier tipo.
- Coco rallado en escamas (para hacer el mate de coco o “Mateco”)
- Endulzante: Stevia líquida. Marcas: Dulri, Jual o Trever (solo el líquido NO el polvo).
- Especias: jengibre, cúrcuma, orégano, cilantro, pimienta negra en polvo, salvia, comino, canela, perejil, albahaca (según gustos).

- Polvo de hornear sin T.A.C.C (podés usar también bicarbonato de sodio).
- Vinagre de manzana común u orgánico.
- Galletas de arroz redondas (sin azúcar, ni lácteos).
- Frutos secos: almendras y nueces.
- Harinas sin T.A.C.C.: fécula de maíz, harina de arroz, polenta.
- Leches vegetales SIN AZÚCAR o en polvo de coco.
- Mermelada de frutas permitidas, sin azúcar, con mosto de uva o stevia.
- Pasta: fideos de arroz.
- Sal: cualquier tipo (para Argentina, fortificada con yodo).
- Semillas: de zapallo, de girasol peladas sin sal.
- Huevos.
- Tés: jengibre, verde, rooibos, chai, menta.

GUÍA DE ALIMENTOS Y CANTIDADES

FASE 1: 7 DÍAS

Si el alimento no estás en la lista NO se puede consumir.

Alimentos marcados con (X) no combines en el mismo plato, ya que pueden inflamar tu intestino.

IMPORTANTE SOLO PARA PERSONAS CON DISTENSIÓN ABDOMINAL:

Consumir con precaución alimentos con (X) y en color lila.
Consulta con tu facilitadora.

FRUTAS	PROTEÍNAS
<p>3 frutas diferentes al día, idealmente. En desayuno y/o merienda, como colación.</p> <ul style="list-style-type: none">• Ananá• Arándanos frescos (no pasas) = 40 grs. al día o 1/4 de taza (X)• Banana verde (no madura)• Coco fresco• Coco rallado = 1/2 taza (X)• Frambuesas• Kiwis• Limón• Mandarina• Naranja• Ralladura de cítricos• Uvas (cualquier variedad) <p>Mermeladas de frutas aptas SIN AZÚCAR: con mosto de uva o stevia y/o hacerla casera</p> <p>*Si no tenes síntomas digestivos puedes consumir las frutas permitidas sin respetar la X. Podes sumar 1/2 pera.</p>	<p>Ideal en todas las comidas</p> <ul style="list-style-type: none">• Huevo• Tofu= 150 gr. Marca Soyana• Levadura nutricional, 1 cucharada• Suplemento de proteína de arveja, Marcas: Body Advance (Iso Vegetal Pea Protein o Star Nutrition (Just Plant Protein)• Arvejas partidas: (X) remojar 12 hs• Lentejas (X) (Remojar 24 horas)• Quinua (lavar bien, luego remojar 12 hs. previo a su cocción)

VEGETALES

Variarlos durante la semana. Consumir 2 veces al día, de forma moderada. Ej: medio plato de comida.

- Acelga cocida y triturada 1/2 taza
- Batata = 1/2 unidad (X)
- Berenjena = 1 taza (X)
- Hongos de pino o gírgolas desecadas = 1/2 taza (X)
- Palta= 1/4
- Papa cocida con o sin cáscara = 1/2 unidad en el almuerzo y 1/2 unidad en la cena (X)
- Rúcula= 1 taza
- Tomate cherry = 5 unidades
- Tomate redondo, NO tomate perita = 1 unidad
- Zanahoria cruda o cocida = hasta 3 unidades por día
- Zapallito de tronco = 1 taza
- Zapallo cabutia o de cualquier tipo que NO sea ZAPALLO ANCO = 1 taza
- Zucchini= 1/3 de taza (X)

*Si no tenes síntomas digestivos podés comer todo el listado de vegetales anteriormente mencionados sin restricciones de cantidad, ni "X", y sumar los siguientes:

- Achicoria
- Bok Choy
- Brócoli
- Brotes de soja
- Cebolla
- Chaucha
- Choclo
- Endivia
- Hinojo
- Kale
- Morrón
- Pepino
- Puerro
- Repollo

FRUTOS SECOS

1 puñado al día solo o mixto.

FRUTOS SECOS

- Almendras
- Castañas de cajú
- Castañas
- Maní tostado sin sal
- Nueces

***Sólo si tenes síntomas digestivos te recomendamos activarlos (remojo entre 8 a 12 hs, secado optativo).**

SEMILLAS

- 1 cda. de té al día
- Semillas de girasol sin sal
 - Semillas de zapallo
 - Sésamo molida
 - Semillas chia
 - Semillas de lino
- Chia y lino, moler y consumir en crudo, en el momento.

FRUTA DESHIDRATADA

- Pasas de uva = 1 cucharada sopera (X)

GRASAS

- Aceite de coco (ideal virgen)
- Aceite de oliva (no sobrecalentar)
- Aceitunas verdes o negras.
- Cacao amargo
- **Pasta de maní (SIN azúcar) = 1 cucharada por día (X).**
- Manteca clarificada: ghee

BEBIDAS VEGETALES SIN AZÚCAR/ TE/ INFUSIONES/OTROS

LECHES VEGETALES FLUIDAS

- Almendras
- Castaña
- Coco
- Quinua
- Nuez

LECHE VEGETAL EN POLVO

- Leche de coco en polvo sin T.A.C.C., 20 grs./ 2 cucharadas soperas.

INFUSIONES

- Macaco: Mate de coco con unas cucharaditas de cascarilla de cacao.
- Mateco: Mate solo de coco rallado o escamas. Máximo 1 litro al día. Tomar 1/2 litro en un momento del día y 1/2 litro en otro.
- Mateco verde: Mate de coco con 1 cucharadita de orégano y otro de té verde.
- **Mate de yerba:** sólo si **no** tenes síntomas digestivos podras tomar mate hasta 1 litro por la mañana preferentemente mitad yerba orgánica y mitad coco rallado .

TE

- Chai suave
- Té negro liviano
- Jengibre
- Menta (recomendado como antiespasmódico)
- Orégano
- Regaliz
- Rooibos
- Té blanco
- Té de Valeriana (para insomnio y ansiedad)
- Té verde (con precaución si hay reflujo o gastritis)
- Tomillo (para la acidez)
- Boldo
- Tilo
- Cedrón

PARA AGREGAR OPCIONALES

- Cacao amargo en polvo
- Jengibre en polvo o raíz
- Cúrcuma en polvo con pizca de pimienta negra

BEBIDAS

- Agua mineral o de filtro (sin restricciones)
- Limonada apta



INGREDIENTES VARIOS Y ESPECIAS

- Agar-agar
- Esencia de vainilla, 1/2 cucharadita
- Jugo de limón, 1/2 taza por día.
- Polvo de hornear sin T.A.C.C.(se puede remplazar por bicarbonato de sodio)
- Stevia líquida (dulri, trever, jaul) o casera
- Vinagre de manzana, 3 cucharaditas de té al día.

ESPECIAS

(Según tolerancia)

- | | |
|--------------------|------------|
| • Albahaca | • Orégano |
| • Canela | • Perejil |
| • Cilantro | • Pimienta |
| • Clavo de
olor | • Romero |
| • Cúrcuma | • Salvia |
| • Comino | • Sal |
| • Jengibre | • Tomillo |
| • Nuez
moscada | |

CEREALES SIN TACC

CEREALES SIN TACC

Moderar su consumo (1/4 de plato)

- Arroz: cualquier variedad
- Mijo
- Quinoa roja, negra o blanca (lavar bien bajo el chorro de agua)
- Fideos de maíz o arroz
- Polenta

CEREALES PARA DESAYUNO Y/O MERIENDA

- Copos de arroz inflado (SIN T.A.C.C., SIN azúcar) = 1/4 de taza /30 grs. (X)
- Flakes de sarraceno, 1/2 taza (X)
- Galletas de arroz (SIN leche, ni azúcar) 4 unidades por días (ideal integral).
- Pochoclo (maíz pisingallo) = 1 tazas por día (en cocido) (X)

HARINAS SIN TACC

Para preparaciones: ejemplo budín, 4 rebanadas, 2 en desayuno y 2 en almuerzo

- Harina de almendras, 1/4 de taza/ 24 grs.(X)
- Harina de arroz, ideal integral
- Harina de quinoa
- Fécula de maíz
- Harina de maíz blanco pre cocido para arepas (Marca: Morixe, Pan)
- Harina de mijo
- Harina o fécula de mandioca
- Harina de sorgo
- Harina de trigo sarraceno taza(X)

Ideas de menú

Recordá que si nunca fuiste a una dietética y no sabes cocinar podés desayunar todos los días galletas de arroz con dulces aptos, frutas permitidas, huevo, nueces. En almuerzo y cena, lentejas, arvejas, tofu, arroz, verduras y frutas (variadas).

FASE 1

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Té negro liviano con leche de almendras, omelette con hongos, bowl de uvas y semillas de zapallo	Mateco, galletas de arroz con huevo duro o con paté de lentejas.	Chia pudding con frutas	Infusión con huevos revueltos, puñado de nueces y 1 fruta	Infusión con galletas de arroz y untalbe de girasol con bowl pequeño de frutas aptas fase 1	Licuado energético con galleta de arroz con mermelada apta y 1 fruta	Té chai, hot cake con untalbe de maní
ALMUERZO	Bastones de tofu con verduras permitidas hervidas o grilladas	Ensalada con arvejas, nueces y semillas	Pastel de lentejas y zapallo cabutia	Rodajas de repollo al horno pinceladas con oliva y condimentos con hamburguesa de lentejas	Milanesas de berenjenas ensalada de rúcula, cherry, zanahoria rallada y huevo duro	Revuelto de arvejas y levadura nutricional con ensalada	Croquetas de arroz con y tomate al medio con oliva y orégano
MERIENDA	Té verde, con galleta de arroz con mermelada y 1 fruta	Licuado de banana con galletitas dulces	Plato frutal con semillas y frutos secos	Mate de coco con galleta de arroz con mermelada apta	Smoothie bowl	Té con leche de almendras galleta de arroz con huevo revuelto o untalbe apto	Licuado de frutos rojos con leche de coco y pan de almendras con untalbe de zanahoria
CENA	Salteado de zapallito, brócoli y zanahoria con arroz yamani	Zucchini relleno de quinua	Fideos de arroz con morrón y zanahoria salteados con oliva	Risotto con hongos	Wok de verduras y quinoa	Pizza con verduras	Tofu revuelto con puré amarillo (cabutia y zanahoria con oliva)

Encontrá las recetas en el recetario.



Rompi el plan ¿qué hago?

Recordá que no se debe romper el plan para nada.

En caso de que esto suceda: volvé a empezar desde el día 1 si consumiste gluten, lácteos o azúcar.

¿Puedo quedarme más tiempo en la fase 1?

Sí, hasta 3 semanas como máximo se puede mantener el plan de eliminación de alimentos. No se recomienda más tiempo, ya que podría afectar la microbiota del sistema digestivo.

Suele pasar que muchas personas se sienten tan bien durante esta etapa que optan por extenderla por unos días.

Y otras que necesitan más tiempo para alcanzar el proceso de curación, dado que mejoran recién en la segunda semana.

La decisión es personal, siempre y cuando se respete el tiempo máximo de 3 semanas y se continúe luego con la segunda fase del plan.

INCLUSIÓN GRADUAL DE ALIMENTOS

FASE 2: DÍA 8 EN ADELANTE

La fase 2 comienza una vez que el aparato digestivo se encuentra mejor y las molestias extradigestivas disminuyen al máximo.

En general, a partir del día 8 la mayoría de las personas comienzan con la reintroducción. Puede que aún sientas una distensión leve o gases sin dolor ni disconformidad. Es normal e igualmente se puede comenzar con la fase 2.

Se reincorporan lentamente los alimentos eliminados en fase 1 para detectar el/los alimentos que te causan molestias.

Alimentos que causan intolerancia: se dejan afuera de tu alimentación durante un tiempo. Una vez que se prueban todos los alimentos, se los vuelve a incorporar uno por uno para confirmar (o no) el hallazgo de intolerancia.

Más de 3 intolerancias alimentarias: puede ser que necesites medicación. Consultá con nuestro equipo médico.



¿Cómo se reintroducen los alimentos?

Podés elegir cómo reincorporar los alimentos según tu conveniencia:

OPCIÓN RÁPIDA

Dos alimentos por día, uno en el almuerzo + uno en la cena. Ideal para aquellos que sospechan que el trigo, los lácteos u otros alimentos les hace mal y quieren ir más rápido para confirmarlo.

OPCIÓN PROMEDIO

Un alimento por día en el almuerzo.

OPCIÓN LENTA

Un alimento cada 2 o 3 días. Ideal para aquellos con problemas digestivos crónicos de difícil manejo que no sospechan de intolerancia alimentaria y tal vez necesitan más tiempo para darse cuenta.

Sobre el orden de reincorporación de alimentos

Reglas de la reincorporación de alimentos:

1. Primero agregá los alimentos que más extrañas y aquellos que sabés que no te hacen mal.
2. Usá porciones pequeñas a medianas. Por ejemplo: MANZANA (1/2) o DÁTILES (2).
3. No agregues alimentos que no te interesa consumir o que estás seguro que te caen mal. (Luego del plan, una vez que tu digestión esté mejor, podrás volver a darles una oportunidad).
4. Alimentos con sospecha de que te caen mal: dejalos para el final (antes de trigo y lácteos).
5. Si un alimento te hace mal y lo dejaste afuera del programa, volvé a probar este alimento una vez finalizado el plan para terminar de confirmar la intolerancia alimentaria.
6. **Avena, lácteos y trigo:** dejalos para el final en ese orden, a partir del día 17; son los más inflamatorios y pueden generar síntomas, aún días después de haberlos consumido.

Que tenés que tener en cuenta en su introducción:

- **Avena:** es un cereal, si consumís arrollada o tradicional se debe remojar unas horas y luego cocinar.
- **Lácteos:** consumir productos con poca lactosa o deslactosados, como quesos duros o firmes, yogurt o medio vaso de leche deslactosada. Luego agregar productos lácteos con lactosa ejemplo leche común o quesos blandos, como queso crema o ricotta. Se realiza de esta manera para poder distinguir si la intolerancia se debe a la caseína, que es la proteína o a la lactosa, que es el hidrato de carbono. Es importante detectar a qué se debe su intolerancia, entonces de esta manera sabrás si lo podés incorporar o no y de qué forma.
- **Trigo:** comenzar por pan, una rebanada por día El pan de masa madre tiene menos gluten y se tolera mejor. Luego pasta medio plato por día.



Desaconsejamos el consumo diario de azúcar, harinas refinadas, grasas de mala calidad, alimentos altos en sodio, ultraprocesados y alcohol, no deberían estar en tu alimentación, salvo en forma esporádica. Ya que son carentes en nutrientes y con el tiempo llevan a un deterioro de la salud.

Pero si deseas probar tolerancia a estos, hazlo luego de avena, lácteos y trigo, de la misma manera que lo venías haciendo.

Si en esta fase comiste un alimento de los que se suele incorporar al final (por ejemplo: trigo, avena o lácteos), durante dos días mantén tu alimentación como antes del imprevisto y luego retomá el plan de reincorporación. Si la inflamación persiste, esperá un poco más a que pase antes de retomar. Ejemplo: incorporaste trigo, lácteos o avena y comenzaste a sentir síntomas digestivos, entonces:

1. Retoma el plan tal como lo venías haciendo ANTES de ese día.
2. Mantenelo así durante dos días enteros o hasta que ya no tengas síntomas digestivos.
3. Continúa reintroduciendo nuevos alimentos dejando para el final esos alimentos como te indicamos.





Ojo con las cantidades de cada alimento

Te aconsejamos comenzar con porciones pequeñas y seguir las indicaciones para evaluar correctamente tu tolerancia a cada alimento. Una vez finalizado el plan, podrás ajustar las cantidades a tu gusto.

En caso de que haya algún antojo, duplicá la cantidad indicada, pero ese día no agregues nada más.

Qué hacer cuando un alimento me cae mal en la reintroducción

Si al reincorporar un alimento este te genera síntomas digestivos o extradigestivos:

1. Retíralo de la dieta.
2. Esperá un lapso de tiempo (horas o días) hasta que se normalice la digestión y se mejoren las molestias.
3. Retoma la reintroducción. Cada alimento que te cayó bien pasa a lista de los permitidos y lo podés seguir consumiendo.

80%

REINTRODUCCIÓN DE ALIMENTOS DÍA POR DÍA

Modificable según el gusto personal excepto por la avena, los lácteos y el trigo

DESAYUNO O ALMUERZO		CENA
DÍA 8	Calabaza (1 taza cocida)	Lechuga (una taza)
DÍA 9	Manzana (media)	Coliflor (una taza)
DÍA 10	Cebolla cocida (media)	Melón u otra fruta (rodaja)
DÍA 11	Espárragos (5 tallos)/ coliflor (una taza)	Rúcula (doble ración)
DÍA 12	Garbanzo 1/2 taza cocido	Choclo una mazorca entera
DÍA 13	Repollo de Bruselas (una taza)	Durazno(uno chico)
DÍA 14	Soja texturizada	Dátiles 2
DÍA 15	Producto de harina de premezcla comprada sin lactosa (una rebanada de pan)	Ajo
DÍA 16	Café de filtro (NO instantaneo)	Amaranto
DÍA 17	Avena (una taza de alimento cocido)	Apio (dos tallos)
DÍA 18	Miel (una cucharada)	No agregar nada
DÍA 19	Yogurt sin lactosa ni azúcar o casero	No agregar nada
DÍA 20	Queso de rallar en el almuerzo	No agregar nada
DÍA 21	Leche descremada	No agregar nada
DÍA 22	Tostada de pan de masa madre	No agregar nada
DÍA 23	No agregar ningun alimento nuevo	No agregar nada
DÍA 24	Queso 1 feta grande	No agregar nada
DÍA 25	Spaguetti (1 porción)	No agregar nada
DÍA 26	No agregar ningun alimento nuevo	No agregar nada

Día 9 y aún no hay mejoras ¿qué hago?

No tuviste mejoras digestivas o tuviste y aún seguís con distensión molesta en el abdomen, o síntomas distales como rinitis, picazón en diferentes áreas del cuerpo, etc te recomendamos **realizar el test de histamina**.

AUTOTEST DE HISTAMINA

- +2 Cefaleas más de una vez por semana.
- +2 Erupciones o picazón en la piel más de una vez por semana.
- +2 Rinitis crónica, sinusitis crónica o asma.
- +1 Distensión abdominal o reflujo más de una vez por semana.
- +1 Dolores menstruales o musculares.
- +1 Alteraciones del sueño 2 o más veces en la semana.
- +2 Algun síntoma de los anteriores al comer alguno de estos alimentos: espinaca, cítricos, tomate, frutos secos, vino, frutilla, palta o quesos curados.

**En caso de sumar 6 o más puntos
realizar protocolo de histamina:**

Se realiza de miércoles a viernes

1. Hacé fase 1 por 3 días sin estos alimentos altos en histamina: maní, pasta de maní, tomate, berenjena, mandarina, naranja, kiwi, limón, palta, frutos secos, vinagre de manzana, cacao, tofu y té negro.
2. Si a los 3 días mejoraron tus síntomas, es probable que sufras intolerancia a histaminas. Consultá a tu médico.
3. Retomá la reintroducción con otros alimentos.

Sugerencias de menú por 3 días protocolo de histaminas

	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	Té rooibos, pan de arroz con untalbe de zanahoria	Chia pudding con frutas	Leche dorada con galletas de arroz con mermelada de arándanos y banana verde
ALMUERZO	Cabutia relleno con lentejas y verduras aptas	Revuelto de arvejas verduras al horno	croquetas de brócoli con ensalada de rúcula, semillas de calabaza, chía molida y levadura nutricional
MERIENDA	Arroz con leche de coco	Leche de coco con framboesas y galletas de arroz con pasta de girasol	Te de menta con galletas dulces
CENA	Wok (zanahoria, morrón, zucchini) con arroz yamani con oliva	Zucchini relleno	Risotto con hongos de pino y rawmesan (con girasol)
			Sugerencias de snacks de ser neacesario: <ul style="list-style-type: none">● Chips de banana● Chips de batata● Bowl de uvas● Bastones de zanahoria



En caso de sumar, entre 1 a 5 puntos, realizar protocolo de rescate:

Se realiza de miércoles a viernes. ¿Y por qué?

Muchas veces estamos tan inflamados que no toleramos algunas harinas, cereales y legumbres. Pero al mejorar la digestión podemos volver a consumir nuevamente esos alimentos.

Que debes hacer:

1. Suspender por 3 días todos los cereales y harinas (las 2 columnas de la guía de alimentos de fase 1: cereales y legumbres y harinas, salvo harina de almendras).
2. Si hay constipación, evaluar con tu facilitador.
3. Si el día 13 lograste mejorías, retoma el plan de reintroducción de alimentos.

Entonces cómo seguir al salir del protocolo de rescate:

- Continuar reincorporando frutas, verduras y proteínas que no estaban en fase 1, luego incorporar cereales, legumbres o harinas derivadas, solo 1 por día, no generar sobrecargas de esos alimentos.
- Si van a consumir arroz integral, mejor remojar. Muchas veces el arroz blanco frío es más digerible.
- Despues de sumar una harina por vez, podés comenzar con la premezcla, evalúa si es bien tolerada o no, en ese caso se sugiere armar nuestra propia premezcla.
- Prestar atención si el maíz es bien tolerado, muchas personas no lo toleran.

Para no confundir conviene ir paso a paso, un alimento nuevo por día y registrar.



Sugerencia de menú para los 3 días de protocolo de rescate:

	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	Té de menta pancake banana	Té de orégano omellette con tomate y aceitunas o chia pudding con frutas	Leche dorada, bowl de banana verde, arándanos y semillas de girasol con o sin huevo a la plancha
ALMUERZO	Batido proteico de arvejas o soja con torre de zapallitos (rodajas de zapallito y tomates alternado con queso de papa)	Croquetas de brócoli con puré de cabutia y zanahoria	Batido proteico con verduras al horno
MERIENDA	Ecce de almendras con cacao amargo y stevia pan de almendras con mermelada apta	Té de menta con chip de banana y kale con semillas de calabaza	Té de jengibre con limón pancakes de coco con untarable de girasol
CENA	Cabutia relleno de verduras aptas, hongos de pino y huevo a la plancha	Verduras aptas con levadura nutricional y untarable de tofu	Tortilla de verduras permitidas con cubitos de tofu



Qué hacer con los malestares durante la reintroducción de alimentos:

En caso de que:

- No logres recuperarte del malestar por un alimento que reincorporaste recientemente (aún después de haberlo suspendido).
- No te quedo claro cuáles alimentos te generan disconformidad.
- Sientas que todo te cae mal en la fase 2.



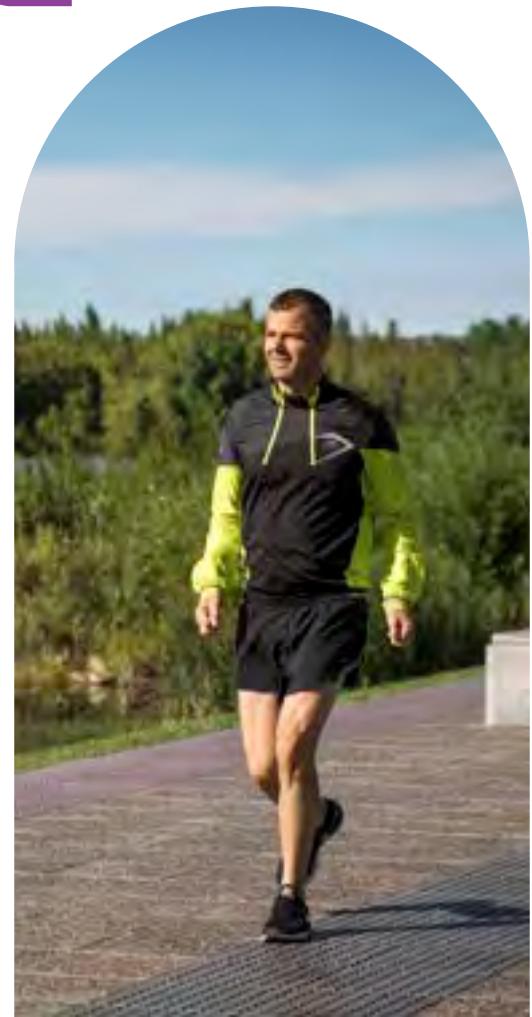
Te recomendamos lo siguiente:

- Volvé un poco atrás en la dieta (a lo que comías hasta antes de agregar el alimento que te causó un malestar)
- Reiniciar la opción más lenta para la reintroducción de alimentos (un alimento nuevo en el almuerzo cada 2 o 3 días).
- Consultar en el grupo de WhatsApp para evaluar pasos a seguir

Recordá que es **ESPERABLE** que en la reintroducción aparezca distensión leve o gases (sin disconformidad) Es parte del proceso saludable de la microbiota.

GESTIÓN DEL ESTRÉS

B15®



Durante el plan **es importante que te muevas** todos los días.

Podés continuar con tus rutinas diarias de ejercicio, sea cual fuere.

En fase 1 tal vez tengas menos energía, entonces en ese caso disminuir la intensidad del entrenamiento.

Nuestro plan te propone 2 tipos de ejercicios:

1. Clases de funcional especialmente desarrolladas para nuestro programa.
Cuenta con 8 clases.
2. Caminatas diarias

Recomendaciones:

- **Principiantes:** si te cuesta caminar, te sugerimos dar vueltas a la manzana y sumar un poco cada día hasta lograr 40 minutos diarios.
- **Intermedios y avanzados:** caminata enérgica, u otro ejercicio de medio impacto, mínimo 30 minutos por día (antes de las 19 hs) durante 15 días.

Una vez finalizado el plan podrás sumar ejercicios de fuerza y potencia.
(funcional, crossfit, levantamiento de pesas, calistenia, etc).

OPTIMIZACIÓN DEL RITMO CIRCADIANO

Los ritmos circadianos son cambios físicos, mentales y conductuales que siguen un ciclo diario y que responden principalmente a la luz y la oscuridad en el ambiente de una persona.

Para lograr equilibrar los químicos del cerebro y del intestino es importante recuperar el ritmo normal del ciclo vigilia-sueño. Ya que los ritmos irregulares se relacionan con el insomnio, la ansiedad, la depresión, el colon irritable, la obesidad y la diabetes.

Recomendaciones:

- Acostate temprano, lo más cerca posible de la caída del sol.
- Dormir mínimo 7 horas por noche.
- Limita el uso de las pantallas o de luces blancas después de la caída del sol ya que esto influye en la producción de melatonina que es la hormona que ayuda a conciliar el sueño.
- Evalúa quitar los colores a tus dispositivos o usar un filtro de luz azul. Puede ser el uso de lentes con filtro o descargar gratuitamente el programa F.lux en tu computadora.
- Después de cenar, evitá el uso excesivo de dispositivos electrónicos (televisión, tablet, celular).
- Antes de dormir tomate un momento de descanso silencioso o leé un libro.
- Tomá 20 minutos de sol por día por la mañana ya que esto estimula el ritmo circadiano y aumenta la vitamina D, necesaria para el intestino y para la producción de ciertas hormonas y neurotransmisores.



MEDITACIÓN/ORACIÓN

La meditación tiene beneficios indiscutidos en la salud cerebro-intestinal. Sus ventajas son acumulativas en el tiempo por eso es posible que no lo notes de inmediato.

Igualmente, te recomendamos que mantengas la rutina de meditación de 10 minutos todos los días durante al menos 15 días, en el momento que te resulte mejor realizarla (idealmente, cuando sientas estrés o agotamiento para aprovechar la sensación de bienestar).

Comenzá con la meditación más sencilla de escaneo corporal y luego podrás variar en caso de preferirlo.



Tomate tiempo para poder sentarte en una silla o sobre una almohadon en el suelo, en un cuarto tranquilo y sin interrupciones, donde puedas seguir la guía propuesta de cada audio.

[IR AL ENLACE](#)

Otras recomendaciones para mejorar tu calidad de vida

ELEGÍ LAS QUE MÁS TE GUSTEN:

Gratitud

Agradecer todas las mañanas o todas las noches por tres cosas positivas que te hayan sucedido en el día, enfocándote en las cosas que sí tenés: techo, alimentos saludables, vida, afectos, momentos agradables del día (¡siempre los hay!).



Rutina matinal de bienestar personal

Para empezar bien el día, te recomendamos generar una rutina con, por ejemplo, dos minutos de respiraciones o de meditación, seguidos de dos a cinco minutos de movimientos corporales o estiramientos y dos minutos de una actividad que te guste, como leer una página de un libro, realizar afirmaciones o simplemente estar en silencio.

Bienestar por los demás

Una llamada, un halago, un abrazo, un regalo, ayuda física o espiritual. Lo que sea desinteresada y para otra persona.



Vida social

Reunite todas las semanas con amigos o seres queridos de manera presencial, telefónica o por zoom.

Contacto con la naturaleza

Salí a dar un paseo para ver la naturaleza. Puede ser prestar atención a los árboles de la ciudad o apoyar los pies en el césped de una plaza.

Descanso durante el día

Tomate una pausa a media tarde para cortar el trajín del día. Descanso horizontal o siesta de 20 a 40 minutos. O una pausa mental sin celular.

Duchas frías

Esta práctica estimula el nervio vago (el componente principal del sistema nervioso que controla las funciones y actos involuntarios de nuestro cuerpo) y mejora el estado anímico. En la ducha, podés terminar con 30 segundos de agua fría o mojarte la cara dos veces por día.



Cantar o bailar todos los días

Elegí canciones alegres y date el gusto sin que te dé vergüenza.

Respiraciones controladas

Son fundamentales para relajar la mente. Te recomendamos realizar la siguiente técnica: Inspirar en forma profunda y una vez que los pulmones parecen estar llenos, inspirar un poco más y otro poco más, luego se larga el aire con una espiración prolongada. Esto se repite 5 minutos por día.

Grounding

Caminar sin calzado por el pasto sin medias, solo la piel en contacto con el verde.



Conexión con los propios deseos

A veces seguimos una inercia sin realmente darnos cuenta de si eso es lo que queremos. Escribí cómo te gustaría sentirte todos los días y hacia dónde querés ir. Y elaborá un paso a paso para lograrlo.



SUPLEMENTACIÓN (OPCIONAL)

MAGNESIO

Suplemento recomendado desde el dia 1 para pacientes con los siguientes síntomas: insomnio, ansiedad, contracturas, dolores de cabeza, fatiga crónica, dolores articulares o musculares, constipación.

CONTRAINDICADO En diarrea crónica o tendencia a la diarrea, miastenia gravis, insuficiencia renal.

- Magnesio óxido o citrato: 400 a 500 mg después de cenar (chequear que no contengan lactosa) Posibles efectos adversos: diarrea, náuseas, molestias digestivas
- Cloruro de Magnesio: una cucharada en un vaso de agua, a la mañana en caso de constipación.

Antes de incorporarlo consulta con tu médico. Cada participante es responsable de evaluar si incorporar o no considerando su uso y contraindicaciones.

Los medicamentos deben ser indicados y supervisados por un médico. No nos responsabilizamos por su uso incorrecto.

Nota: Para un estado de salud digestiva óptima los niveles de vitamina D deben mantenerse por encima de 30. Hablá con tu médico para un dosaje en sangre y una eventual reposición.





¡Te deseamos todo el éxito y te damos la bienvenida a esta nueva calidad de vida!

Dr. Facundo Pereyra y todo el equipo B15®.