



MEDICINA DIGESTIVA Y BIENESTAR EN 15 DÍAS

Conectamos personas, síntomas,
emociones y alimentos



TE DAMOS LA BIENVENIDA

B15® es un programa que ayuda a desinflamar el cuerpo. Es decir a disminuir la inflamación crónica de bajo grado. La forma de hacerlo es sencilla y novedosa: poner a descansar el tubo digestivo durante 15 días. En ese periodo, se desinflan las paredes del tubo digestivo y se revierte la hiperpermeabilidad. También la microbiota recupera su saludable equilibrio y diversidad. Entonces desaparecen los síntomas digestivos crónicos y se alivian diversos síntomas corporales resultantes de la hiperpermeabilidad digestiva.

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 cuáles alimentos te sientan bien y cuáles no para personalizar tu nutrición y seleccionar las comidas más adecuadas para tu bienestar.

A través de una metodología que integra alimentación, suplementación, acompañamiento y gestión del estrés, B15® desinflama y normaliza el aparato digestivo para eliminar malestares corporales y emocionales, tales como: distensión abdominal, reflujo, cefaleas, dolores articulares, falta de energía, cansancio o dificultad para perder peso, entre muchos otros.

Creado por el Dr. Facundo Pereyra, B15® es el resultado de más de 12 años de investigación en gastroenterología. Integra los conceptos de una dieta FODMAP (plan alimentario bajo en alimentos inflamatorios del tracto digestivo), acompañamiento profesional y herramientas para mejorar el bienestar mental, emocional y físico.



EJES DEL PROGRAMA

El objetivo de B15® es **ayudar a aliviar síntomas corporales** gracias a la desinflamación del aparato digestivo, estabilización de su microbiota y recuperación de la permeabilidad normal del intestino.

Cuando **las membranas del intestino están alteradas**, su capacidad para absorber nutrientes y bloquear toxinas deja de funcionar de manera óptima. Esto habilita **el paso de toxinas al organismo**, lo cual puede inflamar **otros sistemas tales como el inmunológico**, por ejemplo.

De ahí que **muchas molestias logren apaciguarse** a partir de la reparación del sistema digestivo y se **obtenga una sensación de gran bienestar** luego del programa.

Para garantizar el funcionamiento del método, es prioritario cumplir con los **tres pilares de B15®**:



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.



SUPLEMENTACIÓN

Inclusión de suplementos naturales para potenciar el proceso de reparación del intestino.



GESTIÓN DEL ESTRÉS

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

*FODMAP: sigla en inglés que refiere a alimentos que contienen ciertas moléculas que inflaman el intestino.

9 CLAVES PARA EL ÉXITO DE B15[®]

1

Si no te gusta cocinar, hazlo fácil. Podés desayunar galletas de arroz con claras de huevo, o con manteca de maní y mermeladas aptas. Podés almorzar o cenar con pollo o pescado y verduras. Y usar frutas aptas de postre, snackear con pochoclo, aceitunas, frutos secos o tofu. Hay miles de recetas más elaboradas, pero si no te gusta o no podés ponerte a cocinar, hay opciones sencillas de preparar.

2

Si un alimento no está en el plan no se debe comer. Si se rompe esta regla, es necesario volver a empezar desde el día 1.

3

Organizate las compras antes de comenzar el plan. Revisá la lista de la compra sugerida.

4

Apoyate en el grupo de Whatsapp supervisado por el Dr. Pereyra. Hacer el programa en comunidad es mucho más fácil. Podrás hacer preguntas, recibir asistencia y descargar recetas.

5

Procurá una evacuación intestinal regular. Se necesita un mínimo de tres veces por semana y sin esfuerzo. En caso de requerirlo, usa los medicamentos sugeridos en la sección suplementos.

6

Hidratate muy bien. El agua es fundamental también para los procesos digestivos. Bebe un mínimo de 2.5 litros de líquidos (las infusiones cuentan en este total).

7

Evitá alimentos alergénicos si hay intolerancia a la histamina. Si sospechas de esta intolerancia (por ejemplo: te salen ronchas en la piel con ciertas comidas), evitá: pescados y mariscos, frutos secos, tomate, kiwi y cítricos. **Informalo a tu facilitadora el primer día.** En este caso no ingieras estos alimentos durante la fase uno.

8

La meditación y el ejercicio son parte del programa y no son opcionales. Aunque no tengas experiencia o te parezca un aspecto accesorio, la indicación médica es realizar deporte y meditación para obtener mejores resultados.

9

No suspendas ningún medicamento antes de empezar el B15[®].



Vegetarianos/veganos

Disponemos de un apartado y recetario especial.

Embarazadas o amamantando

Consultá con tu médico si autoriza a realizar el plan.

Participantes sin síntomas digestivos

Podés comer frutas y verduras sin límites. Respeta el resto de las indicaciones dietarias del plan.

Participantes con +6 puntos en el autotest

Si los síntomas persisten una vez finalizado el programa, aconsejamos continuar con el programa B15 Plus® y/o realizar una consulta con el Dr. Pereyra y equipo.

Participantes con diabetes tipo 2, deben tener sus glucemias estables para iniciar el programa

Deben tener precaución con las porciones de alimentos de alto valor glucémico (pasas de uva, kiwi, naranja, coco, papa, zanahoria, calabaza, copos de maíz, arroz, polenta, etc.). Si al comenzar el plan tu glucemia se descontrola, te recomendamos suspenderlo, volver a tu alimentación habitual y consultar con tu médico.

IMPORTANTE - NO REALICES B15® SIN SUPERVISIÓN MÉDICA EN NINGUNO DE ESTOS CASOS:

- Tenés o tuviste trastornos alimentarios (bulimia y/o anorexia).
- Padecés de trastorno obsesivo-compulsivo.
- Estás por debajo de tu peso.
- Nunca visitaste un médico y no descartaste posibles enfermedades orgánicas.
- Tenés sospechas de celiaquía, pero no realizaste un test de sangre para confirmarlo (el diagnóstico de enfermedad celíaca se vuelve más difícil si no se realiza un test de sangre previo a dejar el gluten).
- Diabetes tipo 1 o 2, con valores de glucemias no controladas (hipoglucemias/hiperglucemias)



PLAN ALIMENTARIO

FASE 1	FASE 2	FASE 2
Eliminación	Inclusión gradual de alimentos	Extensión opcional
Días 1 a 7	Días 8 a 21 (variable)	Días 22 a 30

El plan se compone de dos etapas:

- Fase 1 de eliminación - 7 días
- Fase 2 de inclusión gradual de alimentos 21 días (variable)

¿Cuál es el objetivo del plan y por qué se divide en dos fases?

El objetivo de B15® es reparar el tubo digestivo y además, en el mismo proceso que puedas conocer cuáles alimentos te sientan bien y cuáles no para personalizar tu nutrición y seleccionar las comidas más adecuadas para tu bienestar.

Para identificar cuáles son estos alimentos, al comenzar se eliminan TOTALMENTE aquellos que podrían estar afectando el intestino y su microbiota. Y, a partir del día ocho, se reincorporan los alimentos de manera gradual para identificar los que podrían estar afectando tu salud digestiva.



FASE 1

Días 1 a 7

-
- Se eliminan todos los alimentos que puedan contener moléculas inflamatorias para el intestino (ver la lista de alimentos permitidos).
 - También se elimina el consumo de: trigo, azúcar, lácteos, carne roja, alcohol y procesados.

Se trata de incluir comida natural, real y sin conservantes ni emulsionantes (con algunas excepciones) para limpiar el organismo de cualquier producto inflamatorio.

Es sumamente importante que seas estricto/a con el listado de alimentos y que tengas en cuenta que **lo que no está escrito en la sección de alimentos permitidos no debe ser ingerido.**

Ingredientes que no deben consumirse durante la fase 1

Si vas a comprar un alimento envasado de la lista de permitidos (por ejemplo: mermeladas, galletas de arroz, leches vegetales, etc.) antes de comprarlo revisá las etiquetas para asegurarte de que no contenga lo siguiente:

NO CONSUMIR

A	Acelsufame Aspartame Azúcar
D	Dextrosa
F	Fructosa
I	INS 171
J	Jarabe de glucosa JMAF (jarabe de Maíz de alta fructosa)
L	Leche
M	Maltodextrina (sólo permitida en la leche de coco en polvo ya que tiene una cantidad mínima)
S	Sacarina Sacarosa Sorbitol
X	Xilitol

La tabla nutricional no nos sirve para saber si un alimento es apto o no. Lo que tenemos que ver es donde dice **INGREDIENTES** y corroborar que sean aptos B15®.



Listado de alimentos permitidos y sus cantidades

Nota: Alimentos marcados con (X)

- No combines en la misma comida dos alimentos marcados con una (X) ya que pueden inflamar tu intestino.
- Si intentá consumir más de un alimento marcado con una (X) al día.

Por ejemplo: choclo

- ✓ Combinar choclo y palmitos
- ✗ ~~Combinar choclo y lentejas~~

BEBIDAS VEGETALES/ TÉS/INFUSIONES	BEBIDAS	INGREDIENTES VARIOS
<p>Máximo 4 tazas x día. No repetir la infusión o bebida en el día.</p>		<p>Con restricciones</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Almendras, 1 taza por día. Marca autorizada: Cocoon verde, Amande. • Arroz, 1 taza por día. • Coco, 2/3 taza por día • Leche de coco en polvo sin T.A.C.C., 20 grs./ 2 cucharadas soperas. • Nueces, 1 taza por día. • Chai (sólo mezcla de especias PERMITIDAS, sin té negro) • Cascarilla de cacao • Jengibre • MACACO, un clásico de B15®. Mate de coco con el agregado de unas cucharadas de cascarillas de cacao. • MATECO (coco rallado y agua) Máximo 1 lt. diario repartido en dos cebadas de 1/2 lt. cada una. • MATECO VERDE: otro clásico de B15®. Es el mate de coco con el agregado de una cucharadita de orégano y otra de té verde. • Menta (recomendado como antiespasmódico) • Orégano • Regaliz • Rooibos • Té blanco • Té diente de león (con precaución si tenes presión baja) • Té de Valeriana (para insomnio y ansiedad) • Té verde (con precaución si hay reflujo o gastritis) • Tomillo (para la acidéz) • Castaña de caju 1 taza • Quinoa 1 taza 	<ul style="list-style-type: none"> • Agua mineral o de filtro (sin restricciones) • Jugo de zanahoria: (máximo 2 vasos x día, aun si comiste 2 zanahorias por día). • Agua de jengibre (máximo 1 vaso por día). • Jugo de limón (máx. 1/2 vaso por día). 	<ul style="list-style-type: none"> • Agar-agar • Esencia de vainilla, 1/2 cucharadita. • Jugo de limón, 1/2 taza por día. • Mostaza, 1 cucharada sopera • Polvo de hornear sin T.A.C.C. (se puede reemplazar por bicarbonato de sodio) • Salsa de soja (SIN azúcar. Ej: salsa de soja Vanoli o Best), 1 cucharadita por día. • STEVIA LIQUIDA (Dulri, Jual) O CASERA • Vinagre de manzana, 3 cucharaditas de té al día.

FRUTAS	VEGETALES	PROTEÍNAS	FRUTOS SECOS
<p>3 x día</p> <p>Como colación o en el desayuno. Frutillas: podés comerla cuando quieras en la cantidad indicada.</p>	<p>5 variedades x día</p> <p>IMPORTANTE: no comer + de 3 variedades juntas en una comida.</p>	<p>Sin restricciones (según tolerancia). Se pueden repetir las porciones a lo largo del día.</p>	<p>3 porciones x día</p> <p>Remojarlas x 8h para mejorar su digestibilidad (OPCIONAL)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Ananá (fresco, no en lata) = 1 taza. • Arándanos frescos (no pasas) = 40 grs. al día o 1/4 de taza (X) • Banana (no madura) = 1 pequeña • Coco fresco = 2/3 de taza • Coco rallado = 1/2 taza (X) • Frambuesas = 30 unidades. • Frutillas = 10 unidades. • Kiwis = 2 • Limón = 1/2 vaso de jugo o 1 entero. • Mandarina = 1 • Mermelada de frutas permitidas en el plan endulzada con Stevia o mosto de uva. Preferentemente de frutilla (Marcas sugeridas: La Tranquilina, Cuarto Creciente, Las Quinas, Cuyen) • Naranja = 1 • Ralladura de cítricos = 50 grs. • Uvas (cualquier variedad) = 1 taza. 	<ul style="list-style-type: none"> • Acelga cocida y triturada = 1/2 taza • Achicoria = 1/2 taza • Algas Nori, 4 hojas • Arvejas (sólo en lata) = 1/4 de taza (X) • Batata = 1/2 unidad (X) • Berenjena = 1 taza (X) • Bok Choy = 1 taza (X) • Brócoli entero (cabeza y tallo) = 3/4 taza (X) • Brotes de soja = 1 taza • Chauchas = 1 taza • Choclo = 1/2 unidad (X) • Corazón de alcauciles en lata = 1/2 taza • Endivia = 1 entera • Espinaca cocida y triturada = 1/2 taza • Hongos champiñón (sólo en lata), hongos de pino o girgolas disecadas = 1/2 taza (X) • Jengibre = 1 cucharadita • Kale crudo o cocido = 1 taza • Lentejas (sólo en lata) = 1/2 lata (X) • Maíz baby en lata = 1 taza • Morón rojo = 1 taza • Palmitos en lata = 1 taza • Papa cocida con o sin máscara = 1/2 unidad en el almuerzo y 1/2 unidad en la cena (X) • Pepino = 1 unidad • Repollo blanco o colorado = 3/4 de taza (X) • Rúcula cruda = 2 tazas • Tomate cherry = 5 unidades (PELADO OPCIONAL) • Tomate = 1 unidad (PELADO OPCIONAL) NO TOMATE PERITA. • Zanahoria cruda o cocida = hasta 3 unidades por día. No comerlas todas juntas • Zapallito de tronco = 1 taza • Zapallo cabutia = 1 taza (PREFERENTEMENTE o cualquier otro. NO ZAPALLO ANCO). • Zucchini = 1/3 de taza (X) 	<ul style="list-style-type: none"> • Caldo de hueso, pollo o carne casero = 1 taza. • Claras de huevo = 3. • Jamón cocido SIN T.A.C.C (no importa si tiene azúcar es infimo) = 2 fetas (Ej: Bocatti, Cagnoli, El Bierzo, Cabaña Argentina, La Rotonda, Roggiano). • Mariscos = 6 langostinos o 8 mejillones, 2 calamares, 6 camarones o 6 langostinos. • Pescado fresco a elección = 2 filetes. • Pescado enlatado a elección = 1 envase (atún, jurel, sardinas, caballa). Consumir sardinas en caso de necesitar aporte de calcio. • Pollo = 1 presa. • Tofu = 150 grs. (marca sugerida: Soyana). 	<ul style="list-style-type: none"> • Almendras = 8 por día/15 grs. (X) • Castañas de cajú = hasta 8 por día/ 15 grs. • Castañas = 20 unidades hervidas al día. • Maní tostado = 30 por día (X) • Nueces chandler o pecan = 8 mitades/ 30 grs. • Semillas de girasol peladas = 1 cucharada sopera al ras/ 10 grs. • Semillas de sésamo blancas o integrales = 1 cda. sopera al ras/ 15 grs. • Semillas de zapallo = 1 cucharada sopera/15 grs. <p>Semillas: Remojar por 10 minutos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Semillas de lino = 1 cda. sopera al ras/15 grs. (X) • Semillas de chía = 1 cda. sopera al ras/15 grs. <p>No hace falta remojar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coco rallado = 1/2 taza por día (X) • Pasas de uva = 1/2 cucharada sopera máximo (X) <p>Importante: que no tenga agregado de azúcar.</p>

ESPECIAS	GRASAS	CEREALES SIN TACC	HARINAS SIN TACC
<p>Sin restricciones (según tolerancia).</p> <ul style="list-style-type: none"> Albahaca Canela Cilantro Clavo de olor Cúrcuma Comino Jengibre Orégano Perejil Pimienta Romero Salvia Sal Tomillo 	<p>Sin restricciones (según tolerancia).</p> <ul style="list-style-type: none"> Aceite de Coco uso gastronómico = 2 cucharadas. Aceite de oliva= 2 cucharadas soperas Aceitunas verdes o negras= 20 Cacao amargo = 15 grs./1 cucharada soperas. Pasta de maní (SIN azúcar) = 1 cucharada por día (X). Manteca clarificada Ghee = 1 cucharada por día. Untable de semillas: almendras, nuez , girasol o castañas de caju= 2 cucharadas 	<p>3 variedades x día. Elegir una sola variedad por comida.</p> <ul style="list-style-type: none"> Arroz integral o cualquier variedad de arroz = 1 taza y 1/2 de alimento cocido. Maíz blanco= 1/2 taza cocida o 100 grs. Mijo, 30 grs./ 1 taza de alimento cocido o 120 grs. Pochoclo (maíz pisingallo)= 3 tazas (cocido) Quinoa roja, negra o blanca = 1 y 1/2 taza de alimento cocido o 120 grs. Sorgo = 2/3 de taza de alimento cocido. Trigo Sarraceno = 1/8 de taza (X). 	<p>4 porciones al día</p> <p>Nota: si cocinás un panificado (ej: budín), la porción máxima son 4 rodajas diarias repartidas en dos comidas (ej: desayuno y merienda).</p> <ul style="list-style-type: none"> Copos de arroz inflado (SIN T.A.C.C., SIN azúcar) = 1/4 de taza /30 grs. (X) Fideos de maíz o arroz = 1 taza por día (en cocido). Flakes de sarraceno (Ej: marca Olienka) = 1/2 taza (X) Galletas de arroz (SIN leche, ni azúcar) = 34 grs. por día o 4 unidades de las grandes (preferentemente integral). Galletas de harina de maíz (Salmas) = 4 diarias. Harina de almendras, 1/4 de taza/ 24 grs.(X) Harina de arroz = 2/3 de taza o 100 grs. (preferentemente integral). Harina de quinoa = 2/3 de taza/120 grs. Harina de maíz = 2/3 de taza. Harina de maíz blanco pre cocido para arepas (Marca: Morixe, Pan) = 2/3 taza. Harina de mijo = 2/3 de taza/120 grs. Harina de sorgo = 2/3 de taza o 100 grs. Harina Teff = 2/3 de taza/ 100 grs. Harina de trigo sarraceno = 2/3 de taza (X) Fécula de maíz (maicena) = 2/3 de taza/ 100 grs. Polenta = 1 taza (en cocido).

Nota: 1 taza = 250 ml.

Organizá tus compras antes de comenzar la fase 1

DIETÉTICA O ALMACÉN ORGÁNICO

- Aceite de oliva y/o de coco.
- Cacao en polvo sin azúcar
- Cereales sin T.A.C.C.: quinoa de cualquier color, mijo, arroz integral.
- Coco rallado (para hacer el mate de coco o "Mateco")
- Endulzante: Stevia líquida. Marcas: Dulri, Jual (solo el líquido no el polvo).
- Especias: jengibre, cúrcuma, orégano, cilantro, pimienta negra en polvo, salvia, comino, canela, polvo de hornear sin T.A.C.C (podés usar también bicarbonato de sodio), mostaza común (en lo posible sin azúcar, marca HEINZ). Vinagre de manzana común u orgánico.
- Galletas de arroz redondas (sin azúcar, ni lácteos).
- Frutos secos: maní, almendras, nueces.
- Harinas sin T.A.C.C.: fécula de maíz, harina de trigo sarraceno, harina de arroz, fideos de maíz o arroz (cualquier variedad).
- Leche vegetal (lo ideal es hacerla en casa). Marcas sugeridas: leches de coco en polvo para diluir (Dicomere, Ying yang). Leche de almendras (Cocoon verde o Amande).
- Maíz pisingallo.
- Mermelada de fruta permitida en el plan (marcas: La tranquilina, Cuarto Creciente)
- Pasta de maní sin azúcar.
- Semillas: de zapallo, girasol peladas, chía, lino, sésamo.
- Tés: jengibre, verde, y tomillo.
- Tofu (marca sugerida: Soyana)



SUPERMERCADO

Verdulería:

- Frutas: bananas, frutillas, kiwis, limón, naranja o mandarina.
- Verduras: acelga, albahaca (o perejil), batata, brócoli, brotes de soja, cabutia, chauchas, choclo, espinaca, kale, morrón rojo, papa, rúcula, tomate cherry, tomate redondo, zanahoria, zapallitos

Carnes: pescados y/o mariscos frescos o enlatados (incluido anchoas), pollo.

Almacén: aceitunas, arroz integral, arvejas en lata, corazones de alcauciles en lata, champiñón en lata, huevos, jamón cocido sin TACC, lentejas en lata, maíz baby en lata.



CONSEJOS PARA UN B15[®] EXITOSO





RECETAS PARA TODA LA SEMANA

Para que el programa sea un éxito, es importante no estresarse con la comida. Hacerla fácil, come lo que más te gusta de los alimentos permitidos y no te la compliques. Es importante que logres comer variedad de frutas y verduras permitidas. Para los amantes de la cocina o aquellos que se aventuren en la cocina, te recomendamos repasar antes de empezar algunas de las recetas, organizar las 14 comidas principales de la fase 1 y tener a mano los ingredientes para las colaciones, desayunos y meriendas.

De esta manera, te resultará mucho más fácil seguir el plan.

Sí

Incluir proteínas en todas tus comidas

Intenta que también tus desayunos y meriendas contengan predominio de proteínas, en especial durante los primeros días.

Para ideas te recomendamos ver las recetas subidas en historias destacadas en el Instagram [@drufacupereyra](https://www.instagram.com/drufacupereyra).

Tener snacks permitidos siempre a mano

Pochoclo salado, quínoa cocida, claras de huevo o pollo cocido. También aceitunas, palmitos, pescados en lata, frutos secos, galletas de arroz y frutas. Siempre en sus cantidades permitidas.

Beber mucha agua

Hidrata, llena y quita la ansiedad

No

Comer alimentos que no te agradan

Aunque estén en el plan, no los incorpores.

Sobrecargarte de alimentos nuevos

En especial los primeros días.

Comer de más las harinas permitidas

El plan está basado en el consumo de proteínas, vegetales y grasas saludables.

Si tu elección es hacer platos sencillos, te damos los siguientes consejos:

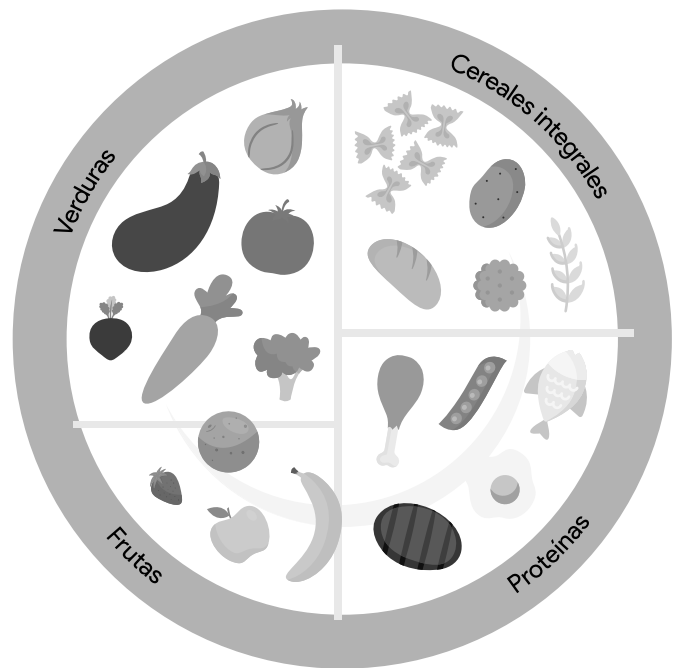
Armá desayunos con ingredientes básicos:

Priorizando proteínas y grasas saludables que te darán mayor saciedad.

- **PROTEÍNAS:** Claras/Jamón cocido sin TACC/ Tofu/ Sardinas/Atun/Pollo
- **GRASAS:** Frutos secos y semillas permitidas/manteca de maní/ghee/aceite de oliva
- **CARBOHIDRATOS:** frutas permitidas/ galletas de arroz/galletas SALMAS/pan pita casero (clara de huevo + harina sin TACC permitida)
- Dulce de frutilla permitido/dulce casero de alguna fruta permitida más stevia
- Frutas permitidas
- **INFUSIÓN PERMITIDA:** Té verde o blanco/ rooibos/chai/leche dorada /leche vegetal permitida y cacao amargo en polvo más stevia/ licuado de banana o frutillas con leche vegetal permitida
- Mateco

Armá platos principales:

Según el siguiente esquema, siempre suma grasas saludables (ej: aceite de oliva)





Utilizá para el armado los alimentos permitidos según la grilla, teniendo en cuenta:

- Los alimentos de la grilla están en las cantidades permitidas diarias
- Sólo las proteínas y algunas grasas están liberadas en su consumo diario
- No mezcles alimentos con “X” en la misma comida
- 1 taza de alimento equivale a 250 ml.
- No consumas más de tres verduras en la misma comida
- Podés realizar las comidas que desees, sin sobrecargarte y dejando espacio de 3 a 4 horas entre comidas.
- Que el consumo de verduras y frutas sea lo más variado posible

Ejemplo de almuerzo y cena: carne blanca permitida (pollo/pescado fresco/ mariscos/ atun o sardina de lata) con 3 verduras permitidas (rucula, zanahoria y choclo/papa, zapallo y morrón/repollo, tomate y pepino/ zapallo, brocoli y zanahoria), podés sumar arroz, polenta o fideos de arroz.

Para postre una fruta permitida (alejá su consumo si tenés muchos síntomas digestivos como distensión abdominal).



Ejemplo de menú elaborado para los primeros 7 días

FASE 1 (VER RECETARIO B15)

	DESAYUNO	ALMUERZO	MERIENDA	CENA
LUNES	Infusión permitida con galletas de arroz con jamón/ pasta de mani y banana	Pollo rebozado con ensalada verde y zanahoria	Infusión con panqueque de claras con tofu	Fideos de arroz con salsa de verduras (p.32)
MARTES	Licuada detox (p.11) con 2 galletas de arroz jamón y claras.	Pescado al horno con arroz primavera (p.27)	Licuada de bebida vegetal y banana con galletitas dulces o saladas (p.15)	Sopa de zapallo y choclo (p.31), tofu marinero (p.48) o atún y ensalada (p.36)
MIÉRCOLES	Infusión con omelette de claras (p.17) Y nueces	Pastel de pollo y de zapallo cabutia (p.29)	Mateco o infusión con 2 rodajas de budín huevote (p.13)	Hamburguesa de quinoa (p.33) con budín de verduras
JUEVES	Infusión con omelette de claras (p.17) Y nueces	Canelones con salsa blanca o de tomate con Albahaca (p.42)	Mateco con arepas y jamón y rúcula o panqueque (p.19) con pasta de mani/ mermelada	Atún con arroz, lentejas y verduras
VIERNES	Licuada de leche de almendras y frutos rojos (P.11) más 1 mugcake (p.22)	Fideos de arroz con mariscos (p.32)	Chia pudding con fruta permitida	Chop suey (p.38)
SÁBADO	Jugo de zanahorias con omelette de claras, tofu y/o jamón. Nueces.	Hamburguesa de atún y zapallo con tomate y verduras hervidas (p.39)	Mateco con bizcochuelo (p.16)	Picada saludable (p.30), Más pizza de quinoa con vegetales
DOMINGO	Arroz o quinoa Con leche vegetal y canela (P.12).	Pollo al horno con verduras al horno (p.37)	Infusión con 2 rebanadas de huevote (p.13)	Tarta de verdura (p.28),Y sardinas
Snacks o colaciones	Frutas permitidas, aceitunas, pochoclos (hechos con maiz pisingallo), bastones de pollo, pepino, zanahoria con untables caseros, sardinas, atún, semillas, etc.			



Ejemplo de menú elaborado vegetariano/vegano

FASE 1 (VER RECETARIO VEGETARIANO/VEGANO B15®)

	DESAYUNO	ALMUERZO	MERIENDA	CENA
LUNES	Infusión permitida con galletas de arroz, pasta de mani y banana. Vegetariana: claras.	Tofu rebozado, arroz con curcuma y zanahoria. Opcional: ensalada verde con aceitunas verdes.	Infusión c/ arepas con queso untado de semillas de girasol y tomate sin piel.	Fideos de arroz con salsa de verduras (recetario B15®).
MARTES	Licuada detox, más dosai con pasta de aceitunas y mani.	Zuchinis rellenos con quinoa. Ensalada de rucula, tomates y palmitos.	Mateco o infusión con 2 rodajas de budín huevote y mermelada de frutilla.	Sopa crema de calabaza
MIÉRCOLES	Infusión o mateco con bowl de quinoa power.	Hamburguesas de lentejas + zapallo cabutia al horno.	Licuada con leche vegetal y banana con galletitas dulces o saladas.	Risotto de hongos de pino.
JUEVES	Mateco + chia pudding + galletas de arroz con paté de lentejas.	Croquetas de brocoli + mijo + ensalada de kale y nuez.	Licuada detox + bizcochuelo apto.	Tarta de sarraceno con relleno de tofu.
VIERNES	Mateco + panqueque vegano de banana + tahini.	Paté de lentejas + milanesa de berenjenas + ensalada de tomates y aceitunas.	Chia pudding + te chai.	Arrollado primavera (recetario fiestas).
SÁBADO	Tofu revuelto (o claras) + almendras. Mateco o infusión permitida.	Canelones de mijo.	Galletas dulces + leche dorada.	Picada saludable + pizza de quinoa y palmitos.
DOMINGO	Infusión permitida + panqueques con arándanos y crema de cajú.	Brochettes veggy (recetario fiestas).	Infusión + huevote con pastas de aceitunas.	Sopa crema de brócoli.
Snacks o colaciones	Fruta permitida o snack (chips de banana, chips kale, frutos secos) .			



Sensaciones corporales durante la fase 1

La mitad de las personas que realizan el programa se sienten mejor desde el primer día. Muchos pierden peso, sienten la piel más linda, se sienten más livianos, deshinchados, sin dolores y con bienestar emocional.

La otra mitad puede experimentar una crisis curativa debido a la abstinencia de los alimentos adictivos e inflamatorios (en especial el trigo y el azúcar). En estos casos es posible sentir ansiedad, cansancio, dolores musculares, dolor de piernas, cefaleas, erupciones cutáneas, visión borrosa, insomnio, mareos.

Los síntomas pueden durar entre dos y cinco días y luego se alivian totalmente y, antes del día 12, tu salud puede tener un cambio notable.

CÓMO ALIVIAR LOS SÍNTOMAS CAUSADOS POR LA CRISIS CURATIVA

- Disminuir el consumo de azúcar, gluten (trigo/avena/cebada/centeno) y alcohol unos días antes de iniciar el programa.
- Hidratate bien.
- Agregá una pizquita de sal al agua (si no sos hipertenso).
- Agregá magnesio (si no lo incorporaste aún).
- Tomá un analgésico sólo si las molestias y dolores musculares o cefaleas son intensos.

Rompí el plan ¿qué hago?

Recordá que **no se debe romper el plan para nada**.

En caso de que esto suceda:

- **Fase 1:** volvé a empezar desde el día 1 (aún si sucede en el día 6 es necesario recomenzar el plan).
- **Fase 2:** comiste un alimento de los que se suele incorporar al final (por ejemplo: trigo, azúcar o lácteos). Durante dos días mantené 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 carne roja y comenzaste a sentir síntomas digestivos.

1. Retomá el plan tal como lo venías haciendo ANTES de incorporar la carne roja.
2. Mantenelo así durante dos días enteros o hasta que ya no tengas síntomas digestivos.
3. Continúa reintroduciendo nuevos alimentos, pero no consumas carne roja.
4. Tomá nota de este alimento como una probable intolerancia alimentaria y no la vuelvas a incorporar hasta el final del proceso.
5. Confirmá si la carne roja es una intolerancia alimentaria volviendo a consumirla cuando ya te sientas bien y sin ningún síntoma. Si vuelve a aparecer el malestar, la intolerancia quedará confirmada y no es aconsejable que forme parte de tu alimentación.

¿Puedo quedarme más tiempo en la fase 1?

Sí, **hasta un mes como máximo** se puede mantener el plan de eliminación de alimentos. Más tiempo no se recomienda 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 30 días y se continúe luego con la segunda fase del plan**.



FASE 2

Día 8 en adelante

INCLUSIÓN GRADUAL DE ALIMENTOS

- 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.
- Si detectás +3 intolerancias alimentarias: puede ser que necesites medicación. Consultá con nuestro equipo médico.

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.



¿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 aquellas 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

A continuación te dejamos un ejemplo de cómo reincorporar los alimentos día por día.

Podés cambiarlos, modificar el orden según tu preferencia o agregar alguno que extrañes y no esté en la tabla (como carne de cerdo, avellanas u otros).

Reglas de la reincorporación de alimentos:

1. **Agregá primero los alimentos que más extrañás y aquellos que sabés que no te hacen mal.**
2. **Usá porciones medianas.** Por ejemplo: UNA manzana o UNA palta por día.
3. **No agregues alimentos que no te interesa consumir o que estás seguro de que te hacen 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). Consumir durante lapsos de tiempo. Por ejemplo: una feta de queso por día o medio yogur pequeño durante 3 días. Seguir con trigo por 5 días (ej. pan un feta por día o pastas medio plato por día. El pan de masa madre tiene menos gluten y se tolera mejor.)



REINTRODUCCIÓN DE ALIMENTOS DÍA POR DÍA

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

	DESAYUNO O ALMUERZO	CENA
DÍA 8	Palta (media)	Lechuga (una taza)
DÍA 9	Manzana (media)	Huevo entero (uno)
DÍA 10	Manzana (una)	Melón u otra fruta (rodaja)
DÍA 11	Espárragos (5 tallos)/ coliflor (una taza)	Rúcula (doble ración)
DÍA 12	Lentejas en paquetes (una taza hervida)	Choclo una mazorca entera
DÍA 13	Repollito de Bruselas (una taza)	Pera (media)
DÍA 14	Carne roja (un bife)	Pera (una)
DÍA 15	Ajo	Choclo cremoso en lata (media)
DÍA 16	Café de filtro (NO instantaneo)	Levadura nutricional en copos una cucharadita
DÍA 17	Porotos blancos en el almuerzo (una taza)	Apio (dos tallos)
DÍA 18	Cebolla cocida (media)	Alimento a elección
DÍA 19	2 tomates (duplico la ración)	Alimento a elección
DÍA 20	Producto de harina de Premezcla comprada sin lactosa (una rebanada de pan)	Alimento a elección
DÍA 21	Mate (cebar 4 veces)	Dátiles 2
DÍA 22	Azúcar (cucharada)	Miel (cucharada)
DÍA 23	Avena (una taza de alimento cocido)	A elección
DÍA 24	A elección	A elección
DÍA 25	A elección	Leche sin lactosa
DÍA 26	Queso de rallar en el almuerzo	No agregar nada
DÍA 27	Yogurt en el desayuno (un pote)	No agregar nada
DÍA 28	Queso 1 feta grande	No agregar nada
DIA 29	Yogur entero Leche descremada	No agregar nada
DÍA 30	Leche descremada	No agregar nada
DÍA 31,32,33	Tostada de pan de masa madre o pan blanco o porción de spaghetti	No agregar nada



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:

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

Día 10 y aún no mejoro ¿qué hago?

No tuviste mejorías digestivas y aún seguís con distensión molesta en el abdomen, te recomendamos:

- **Realizar el Autotest de Histaminas.**

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 Algún síntoma de los anteriores al comer alguno de estos alimentos: espinaca, pescado, mariscos, cítricos, tomate, frutossecos, vino, frutilla, palta, quesos curados o fiambres.



A. En caso de sumar más de 6 puntos realizar Protocolo de Histaminas:

1. Hacé fase 1 por tres días sin estos alimentos altos en histaminas: pescados en lata (podés consumir muy poco pescado natural o congelado), maní, pasta de maní, espinaca, tomate, berenjena y cítricos (mandarina, naranja, kiwi y frutillas). Frutos secos: sólo consumirlos si están activados (remojados durante un mínimo 8 horas antes de su consumo) y en poca cantidad. Retirar todos los enlatados y el vinagre de manzana.
2. Tomar un antihistamínico hasta que sedan los síntomas (ej.: 1 comprimido por día de Alernix).
3. Agregá carne roja magra si históricamente la toleraste bien.
4. Si a los 3 días mejoran tus síntomas, es probable tu intolerancia sea a la histamina.
5. Consultá con nuestro equipo o anótate para continuar con un programa de alimentación enfocado en este tema.

B. En caso de sumar menos de 6 puntos realizar el Protocolo de Rescate:

1. **Suspender POR TRES DÍAS TODOS los cereales:** arroz, polenta, quinoa, trigo sarraceno, maíz. También suspende las legumbres: lentejas, arvejas, maní y pasta de maní. **Veganos y vegetarianos:** recurrir al apartado especial para utilizar alimentos ricos en proteínas que no sean cereales y legumbres.
2. Sumar un **antiespasmódico** (si seguís con molestias de intestino como dolor o inflamación). Meteospasmyl o Colistane disten. Un comprimido antes del desayuno y cena (si venís tomando polienzim, suspéndelo). Ver tabla de suplementos.
3. **Si hay constipación:** evacuar diariamente con un laxante (ver tabla de suplementos).
4. **Si al día 13 lograste mejorías**, así sigue el plan de reintroducción de alimentos: cereales y legumbres: reintroducirlos más adelante y prestá atención a tu reacción corporal con cada reintroducción de estos cereales. Ej. día 15: arroz integral; día 16: lentejas; día 18: quinoa (no te preocupes por el orden de reintroducción de estos alimentos).
5. **Continuar con el antiespasmódico** o la medicación agregada hasta finalizar toda la reintroducción.



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 quede 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) + sumar un antiespasmódico hasta el fin del plan.
- 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 los pasos a seguir.
- Realizar una consulta online con el equipo médico (muchos participantes superan la situación al recibir un ciclo corto de un antibiótico local).

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



SUPLEMENTACIÓN

La suplementación **no es obligatoria**, pero puede ayudarte mucho con los síntomas digestivos. El objetivo es optimizar la microbiota y acelerar la desinflamación del tubo digestivo.

La suplementación **debe ser supervisada por un médico**. Y cada participante es responsable de evaluar si incorporarlos o no considerando su uso y contraindicaciones.

Suplementos recomendados:

- Vinagre de manzana común
- Enzimas digestivas (Polienzim o DigeCaps en Arg.)
- Prebiótico (Arbox microbiota). Probióticos (Kyogin, enterogermina, Ikigay o cualquiera sin lactosa)
- Magnesio (magnesio 400 Vitatech o Geonat en Arg.)



Tabla de suplementos, acciones y modo de uso

Nombre	Indicado para	Consumir
Magnesio 400 Vitatech o Geonat (sin lactosa). Lo conseguís en farmacias o dietéticas.	Ansiedad, constipación, reflujo, dolores musculares y calambres.	1 por noche durante 1 mes. Si no hay diarrea evaluar uno cada 12 horas. Duración un mes.
Cloruro de magnesio (precaución diarrea y sabor desagradable).	Idem.	Ver indicaciones del producto.
ARBOX MICROBIOTA (prebiótico).	Equilibra la microbiota intestinal.	Una cápsula antes de desayuno y la cena durante 15 días.
Enterogermina (la conseguís en farmacias).	Probiótico. Mejora la flora Intestinal.	1 ampolla por día, antes del desayuno x 10 días.
Kyojin (lo conseguís en dietéticas y mercado libre).	Probiótico. Mejora la flora Intestinal.	Una cucharada por día antes de almuerzo x 30 días.
Kéfir de Agua (no se recomienda la primera semana si no lo tomaste nunca).	Probiótico. Mejora la flora Intestinal.	Un vaso por día, después del desayuno 3 meses y descansar.
Enzimas digestivas. Polienzim 200 mg. o Digecaps (en farmacias).	Mejora la digestión y la distensión abdominal.	1 comprimido unos minutos antes del desayuno, almuerzo, merienda y cena durante un mes.
Tintura de menta. Cualquier marca, lo conseguís en dietéticas.	Dolor abdominal.	40 gotas en medio en medio vaso de agua después de las comidas por 21 días.
Antiespasmódicos: Meteospasmyl o Alverin (más potencia) o Colixane disten (más económico) Se al perlas (menor potencia + económico). Los conseguís en farmacias.	Distensión abdominal y dolor. Antiespasmódico.	1 comprimido antes del desayuno almuerzo y cena. Contraindicado en glaucoma, hipertrofia prostática y pacientes geriátricos. No tomar más de 45 días.
Picosulfato de sodio: Dulcolax.	Constipación severa.	1 perla por la noche.
Polietilenglicol: Barex unipeg o Tractolax (laxante preferido, costoso).	Constipación severa.	1 sobre por día/o cada 12 hs.
Semillas de lino. Las conseguís en dietéticas.	Constipación severa. Puede tardar en hacer efecto unos días.	1 cucharada sopera en medio vaso de agua por día. Dejar reposar toda la noche y consumir en ayunas.
L- Glutamina marca ENA y GENTECH. Farmacia, dietéticas o mercado libre.	Opción para restaurar la permeabilidad intestinal. Ideal si te cuesta salir de la fase 1.	Una cucharada sopera en un vaso de agua antes del desayuno o cena. Durante un mes y consultar con el médico.



Tabla de suplementos, acciones y modo de uso

Nombre	Indicado para	Consumir
Proteína de Colágeno hidrolizado, EVERYDAYNATURE o cualquiera en polvo sin ningún agregado. Lo conseguir en dietéticas, mercado libre o farmacias.	Opción para restaurar la permeabilidad intestinal. Puede ser útil si la glutamina no funciona.	1 cucharada sopera en un vaso de agua en ayunas o antes de acostarse. Máximo 2 meses. Consumir un mes y consultar con el médico.
Vinagre de manzana (el común de almacén) (luego de sentirte mejor podés incorporar el orgánico).	Mejora el ánimo, reduce dolores digestivos (suspender si produce acidez).	Una cucharada de té en un vaso de agua después del desayuno. Máximo 3 por día. Un mes y consultar con el médico.
(Regulip 1 g, Sundance Fish Oil, Omega 3 Natural Life). Omega 3 CHIA CAPS (para veganos). Lo conseguís en farmacias o dietéticas.	Depresión. Ansiedad. Triglicéridos y colesterol elevado.	1 a 2 cápsulas por día de 1 gramo junto con las comidas durante 30 días.
Melatol Cápsulas (no en comprimidos porque contienen lactosa).	Insomnio. Ansiedad. Depresión.	1 comprimido 30 a 60mins antes de dormir. Un mes y consultar.
Valeriana 300 mg (Valedormir).	Insomnio.	1 comp. antes de dormir. Un mes y consultar.
Silimarina 150 mg (Laragon 150 mg).	Dolores articulares o musculares. Alivian síntomas de enfermedades autoinmunes.	Un comprimido cada 8 hs. por 30 días.
Cúrcuma y pimienta 125 mg. de extracto de cúrcuma + 21 mg. de pimienta negra. (Infiltrax)	Dolores articulares o musculares. Alivian síntomas de enfermedades autoinmunes	Un comprimido con el almuerzo por 30 días.
Aceite de orégano.	SIBO, colon irritable, candidas o parásitos.	Tomar 3 gotas disueltas en cucharadita de oliva dos veces al día 30 minutos antes de alguna comida, hasta la desaparición de los síntomas.
Psyllium: Lostamucil (Consumir sólo en fase 2). Lo conseguís en las dietéticas o en la farmacias.	Disminuye el apetito, mejora la digestión, limpia el sistema y disminuye el colesterol.	Una cucharada de té en medio vaso en caso de diarrea, o en un vaso de agua para la constipación. Importante: revolver y beber rápido.

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 eventual reposición.



Gestión del estrés

Apaciguar el stress cotidiano es muy beneficioso para la digestión, así como mejorar la digestión es también es sumamente positivo para el sistema nervioso.

El programa propone que desde el primer día realices actividad física, hagas meditación y restablezcas el ritmo circadiano.

Actividad física

El ejercicio produce citoquinas antiinflamatorias que son fundamentales para nuestro sistema. No es necesario realizar una actividad física intensa ni exigente, pero sí debe ser regular. Para lo cual es clave que generes el hábito y éstos se generan en base a repetición durante un lapso de tiempo (luego de tres semanas ¡el cuerpo solo te pedirá moverte!).

El secreto para vencer la inercia es que simplemente te levantes a realizarla sin pensar para nada en cuánto te va a costar.

Nuestra propuesta es que realices estas clases de Functional training especialmente desarrolladas por el Gimnasio Pica @ **crossfitpica** para nuestro programa de salud.

⇒ **CLASE Física 1**
<https://youtu.be/1FfenPUv5zl>

⇒ **CLASE Física 3**
https://youtu.be/-6R3_zJhnqY

⇒ **CLASE Movilidad 1**
<https://youtu.be/fycExjoUolw>

⇒ **CLASE Movilidad 3**
<https://youtu.be/eWBy8ELDtqw>

⇒ **CLASE Física 2**
https://youtu.be/gNQanOCvT_s

⇒ **CLASE Física 4**
<https://youtu.be/u81jj4NqbHE>

⇒ **CLASE Movilidad 2**
<https://youtu.be/YMbaRC-xY2k>

⇒ **CLASE Movilidad 4**
<https://youtu.be/zGWyG42ujtQ>



Lo importante es salir a caminar todos los días



Recomendaciones:

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

Una vez finalizado el plan podrás sumar ejercicios de fuerza y potencia (funcional, levantamiento de pesas, crossfit, 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 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.
- Dormí mínimo 7 horas por noche.
- Limitá 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.
- Evaluá 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 variarla en caso de preferirlo.



Meditaciones Recomendadas

@gastroconciencia

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

⇒ https://drive.google.com/drive/folders/1ALANbLmQ6p_MUIVwOtZFoAAKJgSt5_bc

Otras recomendaciones para mejorar tu calidad de vida

ELEGÍ LAS QUE MÁS TE GUSTEN:

1

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!).

2

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.

3

Bienestar por los demás

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

4

Vida social

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

5

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.

6

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.

7

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 mojar te la cara dos veces por día.

8

Cantar o bailar todos los días

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

9

Respiraciones controladas

Son fundamentales para relajar la mente. Te recomendamos hacer la técnica 5-5-5 durante dos minutos:

- ☛ inhalar en 5 segundos
- ☛ retener en 5 segundos
- ☛ exhalar en 5 segundos

10

Grounding

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

11

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.



Finalicé el B15[®], pero tengo síntomas residuales

Si tenías más de seis puntos en el auto-test e hiciste la dieta a rajatabla, caminaste todos los días, hiciste gestión del estrés y aun así mejoraste poco o nada, deberás descartar y tratar entidades como el sobre crecimiento bacteriano del intestino delgado, ansiedad o depresión.

En estos casos te ofrecemos una orientación online a través de una consulta con nuestro equipo médico. También te ofrecemos comunicarnos con tu médico tratante para ofrecerle nuestro punto de vista.

En síntesis, nuestro abordaje en las personas con problemas digestivos funcionales se compone de 4 pasos:

- **Paso 1:** realizar el autotest para evaluar si nuestro programa puede servirte.
- **Paso 2:** transitar el programa B15[®]

En caso de tener síntomas residuales al día 10:

- **Paso 3:** hacer el autotest de histamina. Si sumás más de 6 puntos: realizar Protocolo de histaminas. Si sumás menos a 6 puntos realizar: Protocolo de rescate.
- **Paso 4:** si luego de aplicar el protocolo correspondiente continuas con síntomas. Sugerimos evaluar con un médico el uso de suplementos o fármacos específicos.

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

Dr. Facundo Pereyra y todo el equipo B15®.



@drfacupereyra