

TROFOTERAPIA



Consiste en la utilización de los alimentos no sólo para mantener una nutrición favorable, sino y sobre todo como apoyo en la desintoxicación, y recuperación de la salud de las personas. Existen diferentes dietas, según las necesidades de cada caso en particular.

Estas dietas en general son resultado de las combinaciones de los siguientes alimentos:

- Frutas frescas: de preferencia frutas de estación.
- Frutos secos: almendras, pecanas, nueces, guindones, pasas, etc.
- Semillas de cereales: quinua, kiwicha, cañihua, avena, arroz integral, etc.
- Leguminosas (menestras): frejol, lenteja, arveja, garbanzo, pallar, etc.

- Germinados de: trigo, quinua, lenteja, alfalfa, etc. Hortalizas: zanahoria, beterraga, brócoli, alcachofa, zapallo, tomate, etc. - Tubérculos: papa, yuca, olluco, oca, maca, yacón, etc. - Aceites Naturales: oliva extravirgen, sacha inchi, linaza, ajonjolí, etc. Los ayunos también son importantes y deben ser adecuadamente guiados.

De todos los factores para el mantenimiento de la salud, el más importante, es el alimento perfectamente constituido.



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto Nacional
de Salud

Centro Nacional de Salud
Intercultural

Utilidad de la Trofoterapia:

Podemos citar los siguientes ejemplos:

- Hipertensión Arterial, dietas en base a limón, lima, maracuyá, piña, perejil, ajo, apio, almendras, etc.
- Colesterol elevado, dietas en base a piña, linaza, ajo, limón, frutas de estación, hortalizas, cereales andinos, etc.
- Hiperplasia Prostática, dietas en base a tomate, aceite de oliva, sandía, chirimoya, etc.
- Gastritis, dietas en base a papa, sábila, zanahoria, guayaba, etc.
- Asma, dietas en base a cebolla y ajo, etc.



Este material tiene carácter informativo, no se debe interpretar como un consejo médico específico. El Ministerio de Salud recomienda consultar con un profesional médico calificado antes de tomar decisiones.