



TOMAS Salgado <info.lasaludelfuturo@gmail.com>

D2

1 mensaje

Consulta Hahnemann <consultahahnemann@gmail.com>

20 de julio de 2026 a las 11:01

Para: Tomás salgado <info.lasaludelfuturo@gmail.com>

MÉTODO HIPOCRÁTICO SALGADO® N° 2

Normas básicas

- Elimine completamente el consumo de azúcar.
- Suprima todas las harinas y alimentos ultraprocesados.
- Absténgase de consumir alcohol.
- Evite la ingesta de fruta.
- No consuma leche ni yogures.
- Como excepción, puede incluir queso curado de cabra u oveja.
- Los hidratos de carbono deberán proceder principalmente de vegetales verdes y aguacate.
- La distribución nutricional aproximada será: **65% grasas saludables, 35% proteínas y 3% hidratos de carbono.**
- Cocine con aceite de coco, mantequilla o grasa animal. Evite los aceites vegetales refinados.
- Utilice aceite de oliva virgen extra únicamente en crudo para aliñar.
- Mantenga una adecuada hidratación durante todo el día, utilizando agua filtrada y añadiendo una cucharilla de sal natural integral por cada litro.
- Realice la cena en días alternos, practicando ayuno nocturno en los días sin cena.
- Consuma los alimentos de forma pausada y mastique adecuadamente.
- Procure dormir entre 7 y 8 horas diarias.
- Incorpore caminatas o ejercicio físico suave de forma diaria.

Consejos

- Base su alimentación en carnes, pescados, huevos y grasas naturales.
- Incluya aguacate y canónigos como principales acompañamientos vegetales.
- Evite el consumo de alimentos entre comidas.
- En caso de hambre, priorice el aumento de grasas saludables antes que los hidratos de carbono.
- Mantenga una hidratación adecuada a lo largo del día.
- Exponerse al sol de forma moderada siempre que sea posible.
- Establezca horarios regulares tanto para las comidas como para el descanso.

Lista de la compra

Carnes

- Ternera.
- Cordero.
- Cerdo.
- Pollo con piel.
- Pavo.

Pescados

- Salmón.
- Sardinas.
- Caballa.
- Atún.

- Bonito.
- Merluza.

Huevos

- Huevos de gallinas criadas en libertad.

Grasas

- Mantequilla.
- Aceite de coco.
- Aguacates.
- Aceite de oliva virgen extra (solo para aliñar).

Quesos

- Queso curado de oveja.
- Queso curado de cabra.

Vegetales

- Canónigos.
- Verduras de hoja verde.

Bebidas

- Agua.
- Café arábica sin azúcar.

Suplementos

- Omega-3.
- Magnesio.
- Cardo mariano.

Qué no debe comprar

- Pan.
- Pasta.
- Arroz.
- Cereales.
- Bollería.
- Galletas.
- Refrescos.
- Zumos.
- Dulces.
- Azúcar.
- Alcohol.
- Fruta.
- Leche.
- Yogures.
- Aceites vegetales refinados.
- Margarinas.
- Alimentos ultraprocesados.

Plan semanal (7 días)

Día 1

- Desayuno: Huevos revueltos con mantequilla y aguacate.
- Comida: Ternera a la plancha con canónigos y aceite de oliva.
- Cena: Salmón al horno con verduras verdes.

Día 2

- Desayuno: Café con aceite de coco y tortilla de huevos.
- Comida: Pollo con piel al horno y ensalada de canónigos.
- Cena: Ayuno.

Día 3

- Desayuno: Huevos fritos en mantequilla con aguacate.
- Comida: Sardinas a la plancha con verduras verdes.
- Cena: Merluza con mantequilla y ensalada.

Día 4

- Desayuno: Tortilla de huevos con queso curado.
- Comida: Cordero asado con canónigos.
- Cena: Ayuno.

Día 5

- Desayuno: Café con aceite de coco y huevos cocidos.
- Comida: Atún con aguacate y ensalada verde.
- Cena: Pollo con piel y verduras salteadas.

Día 6

- Desayuno: Huevos revueltos con mantequilla y queso curado.
- Comida: Cerdo a la plancha con ensalada de canónigos.
- Cena: Ayuno.

Día 7

- Desayuno: Tortilla de huevos con aguacate.
- Comida: Salmón a la plancha con verduras verdes.
- Cena: Sardinas con ensalada de canónigos.

**Prof: Tomás Salgado & Hahnemann Consulta
Neuropsicoterapeuta Y T. Holístico**

<https://www.consultanaturalsalgado.com/>