

GUIAS DE ALIMENTACIÓN

Dieta del grupo “O”

CARNES Y AVES DE CORRAL

Recomendable:

Conejo	Corazón
Lengua	Ternera
Carnero	Faisán
Pavo	Venado
Cordero	Hígado
Pollo	Carne Vacuna

No Recomendable:

Cerdo

Nota: Debe procurar equilibrar las proteínas de la carne con las frutas y vegetales apropiados para evitar la excesiva acidificación, que puede causar úlceras e irritación de las paredes estomacales.

PESCADOS Y MARISCOS

Recomendable:

Arenque	Eperlano
Pez espada	Abadejo
Esturión	Pez monje
Abalones	Esturión blanco
Pez vela	Almeja
Hipogloso	Ranas
Anchoa	Langosta
Róbalo	Anguila
Langostino	Sábalo
Atún	Lenguado
Salmón	Bacalao
Lenguado gris	Salpa
Lisa	Sardina
Besugo	Lofolátilo
Sollo (Lucio pequeño)	Caballa
Lucio	Calamares
Mahimahi	Trucha
Salmonada	Camarones

Mejillones	Trucha Arco iris
Cangrejo	Merluza
Caracoles	Mero
Ostras	Cazón
Perca amarilla	Cubera
Perca blanca	

No Recomendable:

Arenque ahumado	Caviar
Bagre	Pulpo
Barracuda	Salmón ahumado

Nota: Los individuos del grupo sanguíneo O por lo general tienen un funcionamiento irregular de la glándula tiroides, lo cual causa problemas metabólicos y aumento de peso. Haga de los pescados y mariscos un componente básico en su dieta.

HUEVOS Y PRODUCTOS LACTEOS

Huevo (No más de 4 porciones semanales, 1 huevo = 1 porción)

Quesos:

Añejo	Queso de cabra
Cotija	Queso de oveja
Panela	Queso tipo Mozzarella
Ranchero	Queso de soya*

Nota: No más de ¼ kg. de queso a la semana.

Leche:

Leche de soya*

*Buenas alternativas de los productos lácteos.

No Recomendable:

Brie	Kefir
Queso de bola	Camembert
Leche de cabra	Queso Gouda
Caseína	Leche entera
Queso suizo	Cottage
Munster	Ricotta
Desnatado	Neufchatel

Roquefort
Parmesano
Gruyère
Yogurt
Queso crema
Queso Cheddar

Emmenthal
Suero de leche
Provolone
Helados
Jarlsburg

Aceite de maíz
Aceite de maní

Manteca de cerdo

FRUTAS

Recomendable:

Arándano	Frambuesas
Papaya	Carambola
Granada	Pasas de Corinto
Cerezas	Grosella
silvestre	Peras
Ciruelas moradas	Guayaba
Piña	Ciruelas rojas
Kiwi	Sandía
Ciruelas verdes	Limas
Tunas	Higos frescos
Limones	Uvas rojas
Higos secos	Mangos
Uvas secas	Chabacano
Durazno	Uvas verdes
Dátiles	Zarzamora

Nota: Se recomienda comer de 3 a 4 frutas recomendadas al día.

No Recomendable:

Fresas	Melón miel
Plátanos	Moras
Mandarinas	Naranjas

ACEITES Y GRASAS

Muy Recomendable:

Aceite de oliva extra virgen*

Aceite de linaza (semillas de lino)*

* Estos aceites tienen efectos positivos sobre el corazón y las arterias, e incluso pueden contribuir a reducir el colesterol en la sangre. Se recomienda usarse en frío.

No Recomendable:

Aceite de cártamo Aceite de algodón

VEGETALES Y LEGUMBRES

Recomendable:

Aceitunas verdes	Calabazas
Lechugas	Acelgas
Cilantro	Nopal
Algas	Chayote
Pepino	Alcachofa
Chiles	Perejil
Apio	Ejote
Pimientos	Ajo
Espinacas	Rábano
Brócoli	Espárragos
Tomate	Camote
Flor de calabaza	Tomate verde
Cebolla de todo tipo	Hongos (setas)
Verdolagas	Huauzontle
Champiñones	Germinado de Soya
Berros	Zanahoria

No Recomendable:

Aceitunas griegas	Brotes de alfalfa
Habas	Aceitunas
Coliflor	Hongo Shiitake
Aguacate	Col de Bruselas
Huitlacoche	Frijoles de todo tipo
Alubias	Col blanca
Maíz	Berenjena
Col roja	

JUGOS Y LIQUIDOS

Recomendable:

Agua natural (de 8 a 10 vasos al día)

Jugo de apio	Jugo de chabacano
Jugo de tomate	Jugo de arándano
Jugo de papaya	Jugo de uva
Jugo de cereza	Jugo de pepino
Jugo de zanahoria	Jugo de ciruela
Jugo de piña	

No Recomendable:

Sidra de manzana	Jugo de manzana
Jugo de coles	Jugo de naranja

Nota: Los jugos vegetales son preferibles a los jugos de frutas para el tipo O, debido a su alcalinidad. Si usted bebe jugos de fruta, elija una variedad con bajo contenido de sacarosa.

ADEREZOS Y CONDIMENTOS

Recomendable:

Aceite de olivo extra virgen	
Mostaza	Mayonesa
Salsa inglesa	Salsa de soya

No Recomendable:

Encurtidos dulces	Vinagre
Encurtidos en vinagre	Ketchup (cátsup)

BEBIDAS

Recomendable:

Agua mineral Te verde*

***El té verde es un buen sustituto de los productos cafeinados.**

No Recomendable:

Café descafeinado	Gaseosas
Té negro descafeinado	Café corriente
Gaseosas diet	Té negro regular
Cerveza	Licores destilados

EDULCORANTES

Evite el uso de edulcorantes artificiales como:
Aspartame, Fenilalanina, Sacarina, etc.
Y productos que los contengan.

Se recomienda usar edulcorantes a base de Stevia.

PLAN DE EJERCICIO Y SUPLEMENTACION

El propósito principal de la suplementación es agregar nutrientes que faltan a su dieta suministrar protección extra donde se necesite. El objetivo de la suplementación para el grupo sanguíneo O es:

Acelerar el metabolismo
Incrementar la actividad coagulante.
Evitar la hinchazón o inflamación
Estabilizar la tiroides

Suplementos beneficiosos:

Vitamina B: Los individuos del grupo O que siguen su dieta correctamente no requieren una suplementación especial de vitamina B-12 ni de ácido fólico, sin embargo si se desea experimentar con un complejo de vitamina B de alta potencia, asegurarse de que esté libre de aditivos y sustancias aglutinantes. Además, evítese utilizar una fórmula que contenga levadura o germen de trigo. De preferencia comer abundantes alimentos ricos en vitamina B para el tipo O, como:

Carne
Huevo (en cantidad moderada)
Hígado
Riñón
Pescado
Verduras de hoja
Fruta

Vitamina K: Las personas del grupo sanguíneo O tienen niveles mas bajos de varios factores coagulantes de la sangre, lo cual origina trastornos hemorrágicos. Generalmente no se recomienda la suplementación, Así que asegúrese de recibir abundante vitamina K en su dieta.

Los mejores alimentos ricos en vitamina K para el tipo O son:

Hígado
Yemas de huevo
Verduras de hoja

Calcio: El grupo O debería complementar continuamente su dieta con calcio, ya que la dieta no incluya productos lácteos que son la mejor fuente de este mineral.

El complemento de calcio en altas dosis (600-1100 mg de calcio elemental) es probablemente deseable para todos los individuos del tipo O.

Si bien las fuentes de calcio no lácteas no son tan beneficiosas, el tipo O debería emplearlas como soporte principal en su dieta.

Los mejores alimentos ricos en calcio para el tipo O:

Sardinas sin espinas
Brócoli
Salmón

Yodo: El grupo sanguíneo O suele tener un funcionamiento irregular de la tiroides, debido a la falta de yodo. Esto causa varios efectos secundarios, como el aumento de peso, la retención de líquidos y la fatiga. El yodo es el único mineral que produce hormona tiroidea. Si bien la suplementación de yodo no se recomienda, se pueden encontrar en cantidades adecuadas en la dieta del tipo O.

Los mejores alimentos ricos en yodo para el tipo O:

Pescados y mariscos
Algas marinas
Sal yodada (en cantidad moderada)

Nota: Se recomienda como muy beneficiosas fuentes para el tipo O de yodo y calcio los suplementos a base de alga Spirulina y alga Negra común (*Fucus vesiculosus*).

Ejercicio

Duración	Frecuencia
Aerobismo	40-60 min.
Natación	30-45 min.

Trote (jogging)	30 min.
Entrenamiento c/pesas	30 min.
Caminadora	30 min.
Subir escaleras	20-30 min.
Deportes por contacto	60 min.
Calistenia	30-45 min.
Bicicleta	30 min.
Caminata enérgica	30-40 min.
Danza	40-60 min.
Patinaje	30 min.

Un programa de ejercicio físico regular no solo levante el ánimo de los individuos del tipo O, también les permite mantener el control de su peso, el equilibrio emocional y la confianza en sí mismos. El tipo O responde bien al ejercicio intenso, en casi todas sus modalidades.

Dieta del grupo "A"

CARNES Y AVES DE CORRAL

Recomendable:

Gallina	Pavo
Pollo	

No Recomendable:

Conejo	Corazón
Lengua	Ternera
Carnero	Faisán
Jamón	Venado
Cordero	Hígado
Perdiz	Carne Vacuna
Cerdo	Tocino
Salchicha	

PESCADOS Y MARISCOS

Recomendable:

Arenque	Eperlano
Pez espada	Abalones
Esturión	Pez monje
Atún	Esturión blanco
Pez vela	Bacalao
Lucio	Róbalo
Besugo	Mahimahi
Salmón	Caracoles
Mero	Sardina
Cazón	Perca amarilla
Trucha	Arco iris
Cubera	Perca blanca
Trucha marina	

No Recomendable:

Abadejo	Caviar
Pulpo	Almeja
Hipogloso	Ranas
Anchoa	Langosta
Rodaballo	Anguila
Lenguado	Sábalo
Arenque ahumado	Lenguado gris

Salmón ahumado	Bagre
Lisa	Salpa
Barracuda	Lofolátilo
Tortuga Marina	Calamares
Mejillones	Vieiras
Camarones	Merluza
Cangrejo	Ostras

Nota: Los frutos de mar se asan al horno o a la parrilla, o se cuecen a fuego lento para aprovechar todo su valor nutritivo.

HUEVOS Y PRODUCTOS LACTEOS

Huevo (No más de 4 porciones semanales, 1 huevo = 1 porción)

Quesos:

Añejo	Queso de cabra
Cotija	Queso de oveja
Panela	Queso tipo Mozzarella
Ranchero	Queso de soya*

Nota: No más de ¼ Kg. de queso a la semana.

Leche:

Leche de cabra	Leche de soya*
----------------	-----------------------

No Recomendable:

Brie	Kefir
Queso de bola	Camembert
Leche de cabra	Queso Gouda
Caseína	Leche entera
Queso suizo	Cottage
Munster	Ricotta
Desnatado	Neufchatel
Roquefort	Emmenthal
Parmesano	Suero de leche
Gruyère	Provolone
Yogurt	Helados
Queso crema	Jarlsburg
Queso Cheddar	

FRUTAS

Recomendable:

Arándano	Frambuesas
Fresas	Toronja
Carambola	Granada
Pasas de Corinto	Cerezas
Grosella silvestre	Peras
Ciruelas moradas	Guayaba
Piña	Ciruelas rojas
Kiwi	Sandía
Ciruelas verdes	Limas
Tunas	Higos frescos
Limonas	Uvas rojas
Higos secos	Manzanas
Uvas secas	Chabacanos
Melones	Uvas verdes
Dátiles Moras	Zarzamora
Durazno	Nectarina

No Recomendable:

Coco	Melón miel
Plátanos	Moras
Mandarinas	Naranjas
Mangos	Papaya

ACEITES Y GRASAS

Muy Recomendable:

Aceite de oliva extra virgen*

Aceite de linaza (semillas de lino)*

* Estos aceites tienen efectos positivos sobre el corazón y las arterias, e incluso pueden contribuir a reducir el colesterol en la sangre. Se recomienda usarse en frío.

No Recomendable:

Aceite de cártamo	Aceite de algodón
Aceite de maíz	Manteca de cerdo
Aceite de maní	

VEGETALES Y LEGUMBRES

Recomendable:

Aceitunas verdes	Calabazas
Lechugas	Acelgas
Chayote	Nopal
Algas	Ejote
Aguacate	Alcachofa
Maíz	Pepino
Alfalfa	Perejil
Apio	Espinacas
Rábano	Ajo
Espárragos	Brócoli
Flor de calabaza	Tomate verde
Brotes de alfalfa	Hongos (setas)
Tofu	Cebollas
Huauzontles	Verdolagas
Col Rizada	Huitlacoche
Zanahoria	Champiñones
Germinado de soya	

No Recomendable:

Aceituna	Col blanca
Pimiento rojo	Aceitunas negras
Col roja	Pimiento verde
Coliflor	Hongo Shitake
Tomate	Col china
Papas	

JUGOS Y LIQUIDOS

Recomendable:

Agua natural (de 8 a 10 vasos al día)	
Jugo de apio	Jugo de chabacano
Jugo de Toronja	Jugo de arándano
Jugo de manzana	Jugo de uva
Jugo de cereza	Jugo de pepino
Jugo de zanahoria	Jugo de ciruela
Jugo de piña	Agua (con limón)

No Recomendable:

Jugo de coles	Jugo de papaya
Jugo de naranja	Jugo de Tomate

Nota: A las personas del grupo A se les recomienda comenzar cada día con un vaso de agua tibia con el jugo de medio limón disuelto para estimular la evacuación normal.

ADEREZOS Y CONDIMENTOS

Recomendable:

Aceite de olivo	Aderezos de ensalada
Encurtidos dulces*	Mostaza
Margarina*	Salsa de soya

No Recomendable:

Mayonesa	Encurtidos en vinagre
Salsa inglesa	Ketchup (cátsup)
Vinagre de cualquier tipo	

BEBIDAS

Recomendable:

Café corriente	Vino blanco
Café descafeinado	Vino tinto
Té verde	

No Recomendable:

Agua mineral	Gaseosas
Té negro	Café corriente
Gaseosas diet	Té negro regular
Cerveza	Licores destilado

EDULCORANTES

Evite el uso de edulcorantes artificiales como: Apártame, Fenilalanina, Sacarina, etc. y productos que los contengan.

Se recomienda usar edulcorantes a base de Stevia.

PLAN DE EJERCICIO Y SUPLEMENTACION

El propósito principal de la suplementación es agregar nutrientes que faltan a su dieta y suministrar protección extra donde usted la necesita.

El objetivo de la suplementación para el grupo sanguíneo A es:

Fortalecer el sistema inmune

Proporcionar antioxidantes para prevenir el cáncer

Prevenir infecciones

Fortalecer el corazón

Suplementos beneficiosos:

Vitamina B: Los individuos del grupo A deben estar prevenidas con respecto a la deficiencia de la vitamina B-12. La dieta del tipo A carece de este nutriente que se encuentra principalmente en las proteínas animales. En los ancianos del tipo A, la deficiencia de vitamina B-12 puede causar demencia senil y otras afecciones neurológicas.

La mayor parte de las otras vitaminas B están presentes en la dieta del tipo A. Sin embargo si usted padece anemia puede necesitar una pequeña suplementación de ácido fólico.

De preferencia coma abundantes alimentos ricos en vitamina B para el tipo A, como:

Harinas integrales

Huevo (en cantidad moderada)

Salsa de soya (B-12)

Pescado

Pasta de grano de soya (B-12)

Granos de soya fermentados (B-12)

Vitamina C: Las personas del grupo sanguíneo A, que tienen más altos porcentajes de cáncer de estómago debido a la baja producción de ácido gástrico, se pueden beneficiar tomando suplementos adicionales de vitamina C. Pero esto no quiere decir que debe ingerir cantidades masivas de vitamina C, el tipo A no responde tan bien a las dosis altas (superiores a los 1000 miligramos) de vitamina C porque suele afectar su estomago.

Los mejores alimentos ricos en vitamina C para el tipo A son:

Fresas	Cerezas
Toronja	Limón
Piña	Brócoli

Calcio: El tipo A responde mejor a los productos con calcio. La peor fuente de calcio para el tipo A es la más simple y la más fácilmente disponible: el carbonato de calcio, esta forma requiere la más alta cantidad de ácido gástrico para su absorción. En general, el tipo A tolera bien el gluconato de calcio y el citrato de calcio, pero el mejor de todos es el lactato de calcio.

Los mejores alimentos ricos en calcio para el tipo A:

Salmón con espinas	Espinaca
Leche de soya	Sardinias con espinas
Leche de cabra	Huevo
Brócoli	

Hierro: La dieta del tipo A es naturalmente baja en hierro, mineral que se encuentra con mayor abundancia en las carnes rojas. Las mujeres del grupo A, particularmente aquellas con periodos menstruales difíciles, deberían tener especial cuidado con las reservas de hierro. Si usted necesita una suplementación de hierro, hágala bajo supervisión médica, para observar sus progresos mediante las pruebas de sangre.

Trate de evitar las formulas de hierro en bruto, como el sulfato ferroso, que pueden irritar su estomago. En cambio, puede utilizar formas más suaves de suplementación, como el citrato de hierro.

Los mejores alimentos ricos en hierro para el tipo A:

Higos	Habas
Vegetales de hoja verde	

Vitamina E: Hay ciertas evidencias que demuestran que la vitamina E sirve como protectora contra el cáncer y las afecciones cardiacas, dos susceptibilidades del tipo A. Usted puede necesitar una suplementación diaria, no más de 400 UI (unidades internacionales).

Los mejores alimentos ricos en vitamina E para el tipo A:

Aceite vegetal
Maní
Vegetales de hoja verde

Ejercicio

Duración	Frecuencia
Aerobismo	30-45 min.
Estiramiento	15 min.
Golf	60 min.
Caminata activa	20-40 min.
Natación	20-30 min.
Tai-chi	30-40 min.
Danza	30-45 min.

Los ejercicios y deportes competitivos solo agotarán su energía nerviosa, lo pondrán tenso nuevamente y dejarán su sistema inmune expuesto a la enfermedad y la infección.

Los ejercicios sugeridos son apropiados para el tipo A. preste especial atención a la duración de las sesiones. Para conseguir liberarse de la tensión y reavivar su energía, usted necesita efectuar uno o más de estos ejercicios tres o cuatro veces por semana

Dieta del grupo "B"

CARNES Y AVES DE CORRAL

Recomendable:

Conejo	Corazón
Lengua	Ternera
Carnero	Faisán
Pavo	Venado
Cordero	Hígado
Carne Vacuna	

No Recomendable:

Cerdo	Codorniz
Corazón	Ganso
Jamón	Pato
Pollo	Carnes frías
Tocino	

Nota: El pollo contiene en su tejido muscular una Lectina aglutinante de la sangre que actúa directamente en el grupo B.

PESCADOS Y MARISCOS

Recomendable:

Arenque	Pez espada
Abadejo	Esturión
Pez monje	Abalones
Esturión blanco	Pez vela
Hipogloso	Pez monje
Sábalo Atún	Lenguado
Salmón	Bacalao
Lenguado gris	Salpa
Sardina	Besugo
Caballa	Lucio
Mahimahi	Trucha
Trucha Arco iris	Mero
Cazón	Cubera
Caviar	

No Recomendable:

Almeja	Anchoa
--------	--------

Anguila	Barracuda
Beluga	Camarones
Cangrejo	Caracol
Langosta	Langostino
Mejillón	Ostras
Pulpo	Ranas
Róbalo	Salmón ahumado
Tortuga	

Nota: Los individuos del grupo sanguíneo B han de evitar todo tipo de marisco ya que estos contiene un tipo de lectina que interfiere con el este grupo, como dato interesante, gran parte de la población original del tipo B estaba formada por tribus judías las cuales tenían prohibido el consumo de marisco en su dieta posiblemente reconocían que estos alimentos eran deficientemente digeridos por este grupo.

HUEVOS Y PRODUCTOS LACTEOS

Huevo (No más de 4 porciones semanales, 1 huevo = 1 porción)

Quesos:

Queso cottage	Queso de oveja
Yogur	Queso de granja
Mozzarella	Ricotta
Añejo	Queso de cabra
Cotija	Queso de oveja
Panela	Queso crema
Ranchero	Queso de soya*

Nota: No más de ¼ Kg. de queso a la semana.

Leche:

Leche desnatada	Mantequilla
Suero de leche	Leche entera

No Recomendable:

Helado	Queso Cheddar
Roquefort	

FRUTAS

Recomendable:

Arándano	Frambuesas
Papaya	Pasas de Corinto
Cerezas	Grosella
Nectarinas	Peras
Ciruelas moradas	Guayaba
Piña	Ciruelas rojas
Kiwi	Sandía
Ciruelas verdes	Limas
Tunas	Higos frescos
Limones	Uvas rojas
Mangos	Durazno
Uvas secas	Chabacanos
Manzanas	Uvas verdes
Dátiles	Melones
Zarzamora	Naranjas

Nota: Se recomienda comer de 3 a 4 frutas recomendadas al día.

No Recomendable:

Carambola	Coco
Granada	

ACEITES Y GRASAS

Muy Recomendable:

Aceite de oliva extra virgen*

Aceite de linaza (semillas de lino)*

* Estos aceites tienen efectos positivos sobre el corazón y las arterias, e incluso pueden contribuir a reducir el colesterol en la sangre. Se recomienda usarse en frío.

No Recomendable:

Aceite de cártamo	Aceite de algodón
Aceite de maíz	Manteca de cerdo
Aceite de maní	

VEGETALES Y LEGUMBRES

Recomendable:

Lechugas	Acelgas
Cilantro	Diente de león
Algas	Chayote
Pepino	Hinojo
Perejil	Col china
Coliflor	Jengibre
Pimientos	Ajo
Espinacas	Rábano
Brócoli	Espárragos
Repollo	Papas
Frijoles	Nabo
Cebolla de todo tipo	Hongos (setas)
Hongo Shitake	Bambú
Berros	Zanahoria

No Recomendable:

Aceitunas	Alcachofa
Rábano	Maíz
Aguacate	Tofu
Tomate	Tupinabo

CEREALES

Recomendable:

Avena	Arroz
-------	-------

No Recomendable:

Amaranto	Maíz
Trigo	Cebada

JUGOS Y LIQUIDOS

Recomendable:

Agua natural	Zumo de limón
Jugo de apio	Jugo de chabacano
Jugo de manzana	Jugo de arándano
Jugo de papaya	Jugo de uva
Jugo de cereza	Jugo de pepino
Jugo de zanahoria	Jugo de ciruela
Jugo de piña	Jugo de naranja

Zumo de col

No Recomendable:

Zumo de tomate

Nota: Los jugos vegetales son preferibles a los jugos de frutas para el tipo O, debido a su alcalinidad. Si usted bebe jugos de fruta, elija una variedad con bajo contenido de sacarosa.

ADEREZOS Y CONDIMENTOS

Recomendable:

Aceite de olivo extra virgen

Mostaza Mayonesa

Vinagres Sazonadores

Salsa Inglesa Encurtidos Kosher

Encurtidos ácidos Encurtidos dulces

No Recomendable:

Ketchup (cátsup)

BEBIDAS

Recomendable:

Café descafeinado Té verde

Café regular Cerveza

Té negro Vino rosado

Vino tinto Vino blanco

No Recomendable:

Agua mineral Licores destilados

Refrescos de cola Refrescos diet

EDULCORANTES

Evite el uso de edulcorantes artificiales como: Apártame, Fenilalanina, Sacarina, etc. Y productos que los contengan ni Stevia en este caso.

Se recomienda usar edulcorantes a base de Fructuosa.

PLAN DE EJERCICIO Y SUPLEMENTACION

El propósito principal de la suplementación es agregar nutrientes que faltan a su dieta suministrar protección extra donde se necesite. El objetivo de la suplementación para el grupo sanguíneo B es:

Mejorar la dieta ya equilibrada

Asegurar la eficiencia Insulínica

Reforzar la inmunidad viral

Mejorar concentración y claridad mental

Hierbas:

Palo dulce (glycirriza glabar): El palo dulce u orozuz es una planta que ofrece al menos cuatro beneficios: como tratamiento para la ulcera estomacal, como agente antiviral contra el herpes, contrarrestar el síndrome de fatiga y para combatir la hipoglucemia.

Enzimas digestivas: El cambio en la dieta del grupo B es consumir lácteos y carnes a lo que muchas personas no están acostumbradas por lo que se recomienda consumir enzimas como la Bromelina o lactasa.

Hierbas adaptogénicas: Este tipo de hierbas tienen como finalidad mejorar la capacidad de concentración y retención de la memoria como son el *Gingseng siberiano* y el *Ginkgo biloba*.

Nota: El grupo sanguíneo B es un caso especial, en general este grupo evita las enfermedades siguiendo su régimen alimenticio y en realidad no requieren de una suplementación de vitaminas y minerales.

Ejercicio

Duración	Frecuencia
Aerobismo	40-60 min.
Natación	30-45 min.
Trote (jogging)	30 min.
Entrenamiento c/pesas	30 min.
Caminadora	30 min.
Subir escaleras	20-30 min.
Deportes por contacto	60 min.

Calistenia	30-45 min.
Bicicleta	30 min.
Caminata enérgica	30-40 min.
Danza	40-60 min.
Patinaje	30 min.
Tenis	45-60 min.
Golf	60 min.
Tai chi	45 min.

El programa de ejercicio más eficaz para el grupo B debería ser de tres días de la semana de actividad física más intensa y dos días por semana de ejercicio de relajación.



Dieta del grupo “AB”

CARNES Y AVES DE CORRAL

Recomendable:

Conejo	Carnero
Faisán	Pavo
Cordero	Hígado

No Recomendable:

Cerdo	Búfalo
Carne de res	Codorniz
Corazón	Ganso
Jamón	Pato
Pollo	Ternera
Tocino	Venado

Nota: Con relación a este grupo, el tipo AB comparte características de los grupos A y B. El grupo AB requiere un poco de la proteína animal especialmente la relación que tiene con el grupo B, por lo que es recomendable evitar el pollo.

PESCADOS Y MARISCOS

Recomendable:

Pez monje	Pez vela
Sábalo	Atún
Salmón	Bacalao
Sardina	Besugo
Caballa	Lucio
Mejillones	Trucha
Arco iris	Merluza
Caracoles	Mero
Cazón	Caviar
Mejillones	Calamares

No Recomendable:

Arenque	Abalones
Bagre	Tortuga
Carpa	Almeja
Anguila	Anchoa
Arenque	Beluga

Camarones	Cangrejo
Langosta	Ostras
Langostino	Pulpo
Rana	Róbalo
Salmón ahumado	

Nota: Los individuos del grupo sanguíneo AB son susceptibles como los del grupo A al cáncer de mama por lo que es necesario incluir en su dieta caracoles ya que este contiene una Lectina que aglutina las células mutantes en este caso se dice que la aglutinación es positiva.

HUEVOS Y PRODUCTOS LACTEOS

Huevo (No más de 4 porciones semanales, 1 huevo = 1 porción)

Quesos:

Queso cottage	Queso de oveja
Yogur	Queso de granja
Ricotta	Queso de cabra
Queso de oveja	Queso crema
Ranchero	Queso de soya*
Mozzarella	

Leche:

Leche desnatada	Suero de leche
Leche de soya	

No Recomendable:

Helado	Queso Cheddar
Roquefort	Mantequilla
Añejo	Queso de cabra
Cotija	Queso de oveja
Panela	Queso tipo Mozzarella
Ranchero	Queso de soya*

FRUTAS

Recomendable:

Piña	Arandino
Cerezas	Ciruelas rojas
Ciruelas verdes	Frambuesas

Grosellas silvestre	Higos
Kiwi	Limonos
Uvas	Duraznos
Limas	Mandarinas
Manzanas	Melones
Moras	Papaya
Pasas	Peras
Sandia	Zarzamora

Aceitunas	Acelgas
Algas marinas	Berros
Bambú	Cebollas
Rábanos	Espinacas
Hinojo	Jengibre
Lechugas	Nabos
Puerros	Setas
Tomates	Zanahorias

Nota: Se recomienda comer de 3 a 4 frutas recomendadas al día ya que estas eliminan el exceso de moco en el organismo

No Recomendable:

Chile jalapeño	Hongo Shitake
Maíz	Aguacate

No Recomendable:

Plátanos	Carambola
Coco	Guayaba
Mangos	Naranjas

ACEITES Y GRASAS

Muy Recomendable:

Aceite de oliva extra virgen*
Aceite de linaza (semillas de lino)*

* Estos aceites tienen efectos positivos sobre el corazón y las arterias, e incluso pueden contribuir a reducir el colesterol en la sangre. Se recomienda usarse en frío.

No Recomendable:

Aceite de cártamo	Aceite de algodón
Aceite de maíz	Manteca de cerdo
Aceite de maní	

VEGETALES Y LEGUMBRES

Recomendable:

Lentejas	Ajo
Apio	Berenjena
Brócoli	Coliflor
Diente de león	Hojas de remolacha
Pepino	Perejil
Betabel	Tofu

JUGOS Y LIQUIDOS

Recomendable:

Agua natural (de 8 a 10 vasos al día)	
Jugo de apio	Jugo de chabacano
Jugo de manzana	Jugo de arándano
Jugo de papaya	Jugo de uva
Jugo de cereza	Jugo de pepino
Jugo de zanahoria	Jugo de ciruela
Jugo de piña	

No Recomendable:

Jugo de naranja

Nota: Los individuos del grupo AB al igual que los del grupo A, han de iniciar sus actividades cotidianas con un vaso de agua tibia y jugo de limón para descongestionarlos de las mucosidades acumuladas durante la noche.

ADEREZOS Y CONDIMENTOS

Recomendable:

Aceite de oliva extra virgen	
Mostaza	Mayonesa

No Recomendable:

Encurtidos dulces	Vinagre
Encurtidos en vinagre	Ketchup (catsup)

BEBIDAS

Recomendable:

Café descafeinado	Vino blanco
Café regular	Vino tinto
Agua mineral	Te verde*
Cerveza	Echinacea

**El té verde es un buen sustituto de los productos cafeinados.*

No Recomendable:

Refrescos de cola	Licores destilados
Gaseosas	Te negro

EDULCORANTES

Evite el uso de edulcorantes artificiales como: Apártame, Fenilalanina, Sacarina, etc. Y productos que los contengan.

Se recomienda usar edulcorantes a base de Stevia y/o miel.

PLAN DE EJERCICIO Y SUPLEMENTACION

El propósito principal de la suplementación es agregar nutrientes que faltan a su dieta suministrar protección extra donde se necesite. El objetivo de la suplementación para el grupo sanguíneo AB es:

Fortalecer el sistema inmune
Añadir antioxidantes contra el cáncer
Vigorizar el corazón

Suplementos beneficiosos:

Vitamina C: Las personas del grupo AB, con porcentaje de cáncer de estómago es mas alto debido a la baja producción de ácido gástrico, por lo que es beneficioso que se suplemente con vitamina C para prevenir este mal, mas estos individuos no responden bien a altas dosis de esta vitamina por lo que se recomienda tomar 250 mg. al día es suficiente.

De preferencia comer abundantes alimentos ricos en vitamina C para el tipo AB, como:

Piña	Brócoli
Cerezas	Fresas
Limón	

Zinc: Pequeñas cantidades de zinc protege principalmente a los niños de este grupo de infecciones en general pero mas las de oído, pero de igual modo en pequeñas cantidades y por lapsos cortos de tiempo.

Los mejores alimentos ricos en zinc para el tipo AB son:

Huevo	Pavo
Legumbres	

Bromelina: Esta enzimas que se encuentra en la piña ayuda de manera significativa a descomponer las proteínas de la dieta contribuyendo a la buena absorción en el tubo digestivo del grupo AB ya que en general este grupo sufre de hinchazón por mala asimilación de los alimentos.

Ejercicio

Duración	Frecuencia
Aerobismo	40-60 min.
Natación	30-45 min.
Caminadora	30 min.
Bicicleta	30 min.
Caminata enérgica	30-40 min.
Danza	40-60 min
Patinaje	30 min.
Tenis	45-60 min.
Golf	60 min.
Tai chi	45 min

El programa de ejercicio más eficaz para el grupo AB debería ser de tres días de la semana cuando menos.