

Alimentación PAC/asma

Es una **alimentación PAC** específica para mejorar el control del asma y su evolución.

Alimentos que mejoran el asma

- **Cebolla** roja y blanca, y cebolla tierna. Crudas, o ligeramente cocidas.
- **Alimentos y especias picantes:** pimiento picante, rábano picante, ajo, mostaza, y especias picantes. Solo si los tolera bien.
- **Alimentos con vitamina C y bioflavonoides:**
 - Verduras y hortalizas: pimiento, perejil, brócoli, coles, berro, espinaca, espárrago verde, acelga, apio, cebolla, tomate, baya y tomillo.
 - Frutas rojas: mora, frambuesa, grosella, arándano, fresa, fresón y cereza.
 - Frutas: kiwi, naranja, mandarina, limón, pomelo, papaya, mango, melón, uva y manzana.
 - Legumbres: alubias, lentejas, soja...
 - Té blanco y verde.
- **Alimentos con magnesio que aumentan poco la glucemia:** caracol de mar, frutos secos crudos (almendra, avellana...), acelga, espinaca, legumbres, copos de avena integral y quinoa.



Alimentos que empeoran el asma:

- **Alimentos que sospeche alergia o intolerancia.** Los más implicados son: **leche**

de vaca, trigo y todos los alimentos que los contienen. Pruebe de eliminarlos y tomar: bebidas de almendra, avena y soja, queso de cabra y oveja, y pan y pasta de espelta y kamut.

- **Alimentos con sal y otras sustancias negativas:** conservas vegetales y animales, galletas, pastelería, bollería, cereales para desayuno, alimentos en polvo (leche, café, puré de patata, sopas...), embutidos (incluidos los jamones), ahumados, aceitunas, frutos secos salados, aperitivos salados, Eko y malta.
- **Alimentos con grasas saturadas:** leche entera, yogur entero, quesos grasos, cuajada, mantequilla, nata, postres lácteos (flanes, natillas, cremas, batidos, mouse, helados...), manteca de cerdo, embutidos grasos y carnes grasas.
- **Aceites que no son de oliva** como el de girasol y soja, y los alimentos que los contienen.

Preparación de los alimentos para mejorar el asma:

- **Alimentos crudos y aliñados,** es la mejor forma.
- **Alimentos cocinados al vapor y plancha,** poco hechos.
- **Alimentos guisados en cazuela a fuego lento,** o en olla a presión; en agua, jugo o salsa, pero no secos ni en aceite.
- **Cocine sin sal y aliñe** posteriormente con: aceite de oliva virgen extra, ajo, cebolla, especias picantes y poca sal.
- **No tome alimentos industrializados, procesados, precocinados, fritos, horneados, brasa, muy hechos, ni calentados en exceso.**

Alimentación PAC/asma

Comidas óptimas para mejorar el asma:

- 2 yogures naturales de soja ecológicos + frutos secos + frutas rojas + copos de avena integral + cucharadita de canela.
- Pan de espelta integral + queso oveja o cabra ecológico + frutos secos crudos.
- Pan de kamut integral + 2 huevos enteros ecológicos y 2 claras, en tortilla o plancha.
- Kiwi, cerezas + frutos secos crudos.
- Cebolla roja, ajo, pimiento, acelga, col de Bruselas y legumbres + pescado o marisco + naranja.
- Cebolla, rábano picante, espinaca, brócoli y quinoa + pollo o conejo + mostaza. + fresones, moras y arándanos.
- 2 huevos duros ecológicos, arroz integral, setas, cebolla tierna, espárrago verde y tomillo + papaya o mango.

Bebidas:

- Agua mineral de mineralización muy débil.
- Zumos naturales en batidora (no exprimidos) de los vegetales que mejoran.
- Bebidas almendra, avellana, avena y soja; sin azúcar, fructosa, aceites ni aditivos.

Comidas extras: de vez en cuando.

