

Alimentación PAC/cardiopatías

Es una **alimentación PAC** específica para mejorar el control de las cardiopatías crónicas (coronariopatía, insuficiencia cardiaca, arritmias...) y su evolución.

Alimentos que mejoran las cardiopatías crónicas:

- *Agua mineral de mineralización débil.*
- **Canela** en polvo.
- *Copos de **avena** integral y ecológica.*
- **Frutos secos** crudos y sin sal: almendra, avellana, anacardo, nuez, nuez Brasil...
- **Ajo** crudo, cocido, o macerado en vinagre. **Cebolla** cruda o ligeramente cocida.
- *Alimentos con **fitoquímicos antioxidantes**: legumbres (alubias, soja...), verduras, hortalizas, jengibre, setas, aguacate, frutas bosque y fresas. No salsa soja.*
- *Alimentos con **potasio** y sin azúcares: apio, acelga, aguacate, espinaca, champiñón, brócoli, col de Bruselas, lechuga romana y frutos secos crudos.*
- *Alimentos con **magnesio** y sin azúcares: caracol mar, frutos secos (almendra, avellana...), acelga, espinaca, legumbres, copos avena integral y quinoa.*
- *Alimentos con **omega 3**, poco colesterol y pocos contaminantes: caballa, trucha, besugo, boquerón, sardina, carpa, mero, lubina, mujol, rodaballo, salmonete, ostra, almeja, mejillón, cangrejo, centollo, cigala, bogavante y langosta.*
- *Alimentos con **proteínas** que producen pocos residuos tóxicos: clara de huevo (hasta 5 al día), huevo entero ecológico y queso fresco ecológico.*
- **Aceite de oliva virgen extra.**



Alimentos que empeoran las cardiopatías crónicas:

- *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.*
- *Alimentos con **azúcares**: siropes y jarabes, azúcar y moreno, golosinas, galletas, bollería, pastelería, chocolates, postres lácteos y de soja azucarados, refrescos azucarados, gaseosas y bebidas alcohólicas dulces. El chocolate con más del 70% de cacao es neutro.*
- *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.*
- ***Aceites que no son de oliva** como de girasol y soja, y los alimentos que los contienen.*
- ***Margarinas, "grasas vegetales"**, y los alimentos que las contienen.*
- ***Café en polvo, hervido, en cápsula, y descafeinado.** Puede tomar un café filtrado al día.*

Alimentación PAC/cardiopatías

Preparación de los alimentos para mejorar las cardiopatías:

- 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 y muy poca sal.
- **No tome alimentos industrializados, procesados, precocinados, fritos, horneados, brasa, muy hechos, ni calentados en exceso.**

Comidas óptimas para mejorar las cardiopatías:

- 2 yogures naturales de soja ecológicos + frutos secos + frutas rojas + copos de avena integral + cucharadita de canela.
- Pan integral + queso fresco oveja o cabra ecológico + frutos secos crudos.
- Pan integral + 2 huevos enteros y 2 claras, tortilla o plancha.
- Fruta + frutos secos crudos.
- Acelga, cebolla tierna, col de Bruselas y alubias (blancas, negras o rojas) + caballa, trucha, boquerón y/o caracol de mar + manzana.
- Apio, espinaca, brócoli, ajo, champiñones crudos y quinoa + besugo, sardina y/o almeja + moras y fresones.
- 2 huevos duros ecológicos, tomate, ajo, setas, aguacate, lentejas y arroz integral +arándanos y cerezas.



Bebidas:

- Agua mineral de mineralización débil.
- Zumo natural de apio y/o tomate.
- Bebidas almendra, avellana o avena; sin azúcar, fructosa, aceites ni aditivos.
- No tome café descafeinado, y máximo un café con cafeína al día.

Comidas extras: de vez en cuando.