

Alimentación PAC/dislipemia

Es una **alimentación PAC** específica para mejorar el control de la dislipemia, previniendo y reduciendo la aterosclerosis.

Alimentos que mejoran colesterol y triglicéridos:

- **Canela** en polvo.
- *Salvado y copos de **avena*** integral ecológica.
- **Frutos secos** crudos y sin sal: almendra, avellana, anacardo, nuez, nuez de Brasil...
- **Ajo** crudo, cocido o macerado en vinagre. **Cebolla** cruda o muy ligeramente cocida.
- **Alimentos con fitoquímicos antioxidantes:** legumbres (alubias, soja...), verduras, hortalizas, jengibre, setas, aguacate, frutas del bosque y fresas. No salsa soja.
- **Alimentos con omega 3, poco colesterol y pocos contaminantes:** caballa, trucha, besugo, boquerón, sardina, ostra, almeja, mejillón, cangrejo, centollo, cigala y bogavante.
- **Aceite de oliva virgen extra.**

Puede tomar 5 o 6 huevos enteros ecológicos a la semana, y todas las claras que desee.



Alimentos que empeoran colesterol y triglicéridos:

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

Alimentos que empeoran ácido úrico:

- **Alimentos con purinas:** anchoa-boquerón, arenque, salmonete, sardina, angula, atún, almeja, cangrejo, berberecho, bigaro, percebe, vieira, navaja, pulpo, caracoles, mejillón, huevas de pescado, caza, vísceras (hígado, riñón...), soja y tofu.
- **Alimentos con fructosa:** como edulcorante (ver etiquetas) y frutas dulces como: granada, uva, lichi, dátil, palosanto, higo, chirimoya...

Alimentación PAC/dislipemia

Preparación de los alimentos para mejorar colesterol y triglicéridos:

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



Comidas para mejorar colesterol, triglicéridos y aterosclerosis:

- 2 yogures naturales de soja ecológicos + frutos secos + frutas rojas + copos de avena integral + una cucharadita de canela.
- Pan integral + queso fresco ecológico + frutos secos crudos.
- Pan integral + pechuga de pavo, jamón o lomo (sin grasa visible) + frutos secos.
- Pan integral + 1 huevo entero ecológico y 2 claras, tortilla o plancha.
- Fruta no muy dulce + frutos secos crudos.

- Verduras-hortalizas crudas, jengibre, ajo macerado y alubias + caballa, besugo, ostras y/o almejas + manzana.
- Verduras-hortalizas crudas, cebolla tierna, setas, y arroz o pasta integrales + salmón, sardina, boquerón y/o mejillones + papaya.
- Pescado y marisco + quinoa, soja en grano y verduras-hortalizas crudas + Naranja.

Bebidas:

- Agua mineral de mineralización débil. Bebidas almendra, avellana o avena; sin azúcar, fructosa, aceites ni aditivos.
- Té blanco, té verde y té rojo Pu-Ehr.
- No tome café descafeinado, y máximo un café con cafeína al día.

Comidas extras: de vez en cuando.

