

Alimentación PAC/hipertensión-arritmias

Es una **alimentación PAC** específica para mejorar el control de presión arterial y arritmias, previniendo enfermedades.

Alimentos que mejoran hipertensión y arritmias:

- *Agua mineral de mineralización débil.*
- **Canela** en polvo.
- **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 de mar, frutos secos crudos (almendra, avellana...), acelga, espinaca, legumbres (alubias, frijol, lenteja...), copos de avena integral y quinoa.
- **Alimentos con omega 3 y pocos contaminantes:** caballa, trucha, besugo, arenque, boquerón, sardinas, carpa, mero, lubina, mujol, rodaballo, salmónete, gamba, langostino, calamar, sepia, cangrejo, ostra, nécora, bogavante, cigala, centollo y langosta.
- **Aceite de oliva virgen extra.**



Alimentos que empeoran hipertensión y arritmias:

- **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 jamones), ahumados, aceitunas, frutos secos salados, aperitivos salados, Eko y malta.
- **Aceites que no son de oliva** como el de girasol o soja, y los alimentos que los contienen.
- **Café, té y alcohol**, principalmente las personas bajo tensión y estrés.

Preparación de los alimentos para mejorar hipertensión y arritmias:

- **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, no secos ni en aceite.
- **Cocine sin sal y aliñe** posteriormente con: aceite de oliva virgen extra, ajo machacado, cebolla, especias no picantes y muy poca sal.
- **No tome alimentos industrializados, procesados, precocinados, fritos, horneados, brasa, muy hechos, ni calentados en exceso.**

Alimentación PAC/hipertensión-arritmias

Comidas óptimas para mejorar hipertensión y arritmias: **Comidas extras:** de vez en cuando.

- 2 yogures naturales de soja ecológica + frutos secos + frutas rojas + copos de avena integral + cucharadita canela.
- Pan integral + queso ecológico + frutos secos crudos.
- Pan integral + 2 huevos enteros ecológicos y 2 claras, tortilla o plancha.
- Fruta + frutos secos crudos.
- Apio, acelga, aguacate, tomate, coles de Bruselas y legumbres + caballa, trucha, boquerón, caracol de mar, gamba, y/o calamar + papaya.
- Apio, espinaca, champiñones, brócoli y quinoa + besugo, sardina, langostino y/o sepia + manzana.
- 2 claras + lentejas + arroz integral + setas + lechuga romana + naranja.

Bebidas:

- Agua mineral de mineralización muy débil.
- Zumo natural de apio y/o tomate.
- Bebidas de almendra, avellana o avena; sin azúcar, fructosa, aceites ni aditivos.
- Máximo un café con y sin cafeína al día.

