

## Alimentación PAC/neumopatía

Es una **alimentación PAC** específica para mejorar el control de las neumopatías crónicas (EPOC, fibrosis pulmonar...) y su evolución.

### Alimentos que mejoran las neumopatías crónicas:

- **Alimentos y especias *picantes*:** pimienta picante, rábano picante, ajo, cebolla, jengibre fresco, mostaza, y especias picantes. Mejor crudos, o poco cocinados. Solo si los tolera bien.
- **Alimentos con *vitamina C* y *bioflavonoides*:**
  - Verduras y hortalizas: pimienta, 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 y manzana.
  - Legumbres: alubias, lenteja, 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 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.
- **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 neumopatías crónicas:

- **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 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.

### Alimentación PAC/neumopatía

- **Alimentos con azúcares:** siropes o jarabes, azúcar y moreno, golosinas, galletas, bollería, pastelería, chocolates, postres lácteos y de soja azucarados, refrescos azucarados, gaseosas y bebidas alcohólicas dulces.
- **Aceites que no son de oliva** como el de girasol y soja, y los alimentos que los contienen.

#### Preparación de los alimentos para mejorar la EPOC y fibrosis:

- **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.**

#### Comidas óptimas para mejorar la EPOC y fibrosis

- 2 yogures naturales de soja ecológicos + frutos secos + frutas rojas + copos avena integral + cucharadita canela.
- Pan integral de espelta + queso fresco oveja o cabra ecológico + frutos secos crudos.
- Pan integral de kamut + 2 huevos enteros ecológicos y 2 claras, en tortilla o plancha.
- Kiwi, cerezas + frutos secos crudos.
- Cebolla, ajo, pimiento, acelga, col de

Bruselas, legumbres y claras + caba-  
lla, sardinas, salmonete, gamba, cara-  
col de mar y/o calamar + naranja.

- Cebolla, rábano picante, espinaca, brócoli y quinoa + boquerón, besugo, langostino y/o sepia + mostaza + fresones, moras y arándanos.
- 2 huevos duros ecológicos, arroz integral, setas, jengibre, 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 de almendra, avellana, avena y soja; sin azúcar, fructosa, aceites ni aditivos.

**Comidas extras:** son aconsejables de vez en cuando.

