

Alimentación PAC/obesidad

Es una **alimentación PAC** específica para mejorar exceso de peso y cintura.

Alimentación PA/obesidad: SOLO puede tomar los **alimentos que reducen peso y cintura**, además de mejorar los demás parámetros básicos de salud:

Alimentos Pa, con Proteínas y grasas omega 3 animales:

- Claras huevo. Huevos enteros ecológicos.
- Yogur desnatado natural y cultivos vivos.
- Queso de oveja y cabra ecológico.
- Pescado y marisco fresco.
- Pollo, pavo y conejo, sin piel ni grasa.
- Jamón, lomo y pechuga pavo, sin grasa.
- Atún claro (no bonito...), sin aceite.

Alimentos Pv, con Proteínas y grasas omega 6 vegetales:

- Copos o salvado de avena integral.
- Quinoa.
- Nuez, pecana, almendra, avellana y pistacho, crudos y sin sal.
- Bebida de almendra, avellana y avena; sin azúcar, fructosa, ni aceites.
- Alubias, fríjoles, lentejas y guisantes.
- Algas secas: *wakame*, *kombu*, *dulce* y musgo de Islandia.

Alimentos A, con fitoquímicos Antioxidantes vegetales:

- Verduras y hortalizas de todo tipo.
 - Setas de todo tipo.
 - Grosellas, arándanos, frambuesa, fresa, mora y fresón.
 - Jengibre fresco, rallado o en rodajas.
 - Especias de todo tipo. Canela en polvo.
 - Té verde y té rojo *Pu-Ehr*.

Alimentos adicionales:

- Vinagre vino y manzana, no de Módena.
- Aceite oliva virgen extra, poca cantidad.
- Sal no refinada, en poca cantidad.
- Edulcorante de Stevia, en poca cantidad.
- Sacarina, poca cantidad y si es necesario.
- Agua mineral de mineralización débil.

Intente que la mayoría de comidas principales (desayuno, comida y cena) contengan: **alimentos Pa**, **alimentos Pv** y **alimentos A**.



Ejemplos de comidas PA:

- Yogur + canela + frutos secos + frutas bosque + avena + té verde.
- Yogur + canela + frutos secos + frutas bosque.
- Yogur + canela + avena + té *Pu-Ehr*.
- Queso + frutos secos + bebida avena.
- Claras y huevo + jamón + tomate + ajo + bebida almendra.
- Verduras-hortalizas, algas, setas, jengibre. legumbres, quinoa, claras, queso, atún, y/o jamón.
- Verduras-hortalizas + claras y huevo.
- Verduras-hortalizas + pescado, marisco, pollo, pavo o conejo.

Alimentación PAC/obesidad

La **alimentación PA/obesidad** debe seguirla uno, dos, tres meses... hasta que consiga el peso aconsejado, o hasta que usted decida. Entonces pase a la:



Alimentación PAC/sobrepeso: a los **alimentos P** y **alimentos A** puede añadir:

Alimentos C, con Carbohidratos de moderado índice glucémico:

- Pan integral, mejor de espelta y *kamut*.
- Arroz integral, mejor en ensalada.
- Pasta integral, mejor espelta y *kamut*.
- Patata hervida, fría y en ensalada.
- Fruta, máximo dos raciones al día.

Alimentos adicionales:

Vino y cerveza, máximo dos vasos día.
Café y descafeinado, máximo uno día.

Ejemplos de comidas PAC:

- Yogur + canela + frutos secos + fruta + avena + té.
- Queso + frutos secos + manzana + té.
- Queso + manzana + té.
- Pan + queso, jamón, pavo, atún, y/o huevos + tomate + té.
- Verduras-hortalizas, algas, setas, jengibre, legumbres, quinoa, arroz, pasta, claras, queso, atún, y/o jamón.

- Verduras-hortalizas + huevo + fruta.
- Verduras-hortalizas + pescado, marisco o pollo + fruta.

La **alimentación PAC/obesidad** puede ser indefinida o bien:

- PA con 2 o 3 comidas extras/semana.
- PA con 1, 2 o 3 días libres/ semana.
- PA con 1, 2 o 3 días de PAC/ semana.
- PAC con 2 o 3 comidas extras/semana.
- PAC con 1, 2 o 3 días de PA/semana.
- PAC con 1, 2 o 3 días libres/semana.
- Libre con 1, 2 o 3 días de PA/semana...

Si aumenta peso: siga la alimentación PAC o alimentación PA, hasta estabilizarse. Aumente el ejercicio físico.

Consejos adicionales:

- Cuatro comidas al día.
- Desayune al levantarse. Cene poco.
- Plato combinado, no primer y segundo.
- No tome ningún zumos ni puré.
- No tome fruta en la cena.
- No tome café con y sin cafeína.
- Tome muchos alimentos crudos al día.
- Aliñe con vinagre, limón, ajo y especias picantes (solo si lo tolera bien).
- Cocine al vapor y a la plancha con gotas de aceite, poco hecho.
- Los guisos en cazuela a fuego lento, en agua, jugo o salsa, no secos ni aceite.

Comidas de restaurante: de mercado, alimentos P y A, no fritos ni guisos.

Comidas extras: de vez en cuando