

Alimentación

PAC

Proteínas y grasas

Antioxidantes

Carbohidratos

La **Alimentación PAC** es un conjunto de recomendaciones alimentarias por parte del equipo médico-científico de Laboratorio LCN, que consisten en combinar determinados grupos de alimentos:



La **Alimentación PAC** ayuda a favorecer la salud, corregir la posible malnutrición o desequilibrio macro y micronutricional y disminuir el riesgo de procesos patológicos relacionados con la nutrición.

Se recomiendan alimentos con:



Bajo índice glucémico



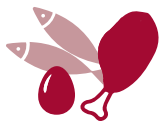
Alto contenido en antioxidantes y enzimas



Ratio equilibrado entre omega 3 y 6



Moduladores de la inflamación



Proteínas de alto valor biológico



Alto contenido en sustancias prebióticas



Bajo contenido en moléculas proinflamatorias tóxicas

La finalidad de la **Alimentación PAC** es proporcionar un conjunto de alimentos con elevada densidad micronutricional y con aporte reducido de moléculas proinflamatorias tóxicas para favorecer la evolución del paciente y promover su bienestar y salud óptimos. La Alimentación PAC potencia la acción de La Micronutrición Básica y La Micronutrición Específica, incrementando así los beneficios obtenidos.

¿Cómo adaptamos La Alimentación PAC según la patología?

En el caso de personas con patologías crónicas bien establecidas, según el grado y su número, se recomienda valorar la eliminación de algunos o incluso todos los alimentos que están marcados con (•) en las siguientes listas sugeridas.

En estos pacientes, de forma general, independientemente de su alteración metabólica o fisiológica, se debería valorar **la eliminación, de forma temporal o permanente, de los alimentos que contienen gluten o lácteos.**

La **Alimentación PAC**, en la cual se sugiere la restricción de los alimentos marcados con (•), **no genera insuficiencias ni desequilibrios micronutricionales gracias al aporte de La Micronutrición Básica** (CN Base, Omega Base y en los casos necesarios, Amino Base). Además, permite conocer muy bien los aportes nutricionales que recibe el paciente, consiguiendo así una gran reducción de moléculas proinflamatorias tóxicas y una acción terapéutica muy eficaz, principalmente cuando se añaden los micronutrientes específicos insuficientes.

La Alimentación PAC
es esencial para conseguir
una evolución favorable en
las personas con procesos
patológicos avanzados.

Moléculas proinflamatorias tóxicas

Las **moléculas proinflamatorias tóxicas** son moléculas procedentes de los alimentos, del metabolismo celular o del medioambiente que influyen negativamente en la manifestación, evolución y respuesta a los tratamientos de las enfermedades.

Para obtener un mayor impacto en la salud de los pacientes, es primordial reducir la carga de moléculas proinflamatorias tóxicas e incrementar, al mismo tiempo, el aporte de micronutrientes mediante la alimentación y suplementación.

Entre las moléculas proinflamatorias tóxicas procedentes de los alimentos destacan las siguientes:

- Las presentes por la industrialización del alimento, que no tienen un fin nutricional: conservantes, emulsionantes, sales de fundido, edulcorantes artificiales...
- Las presentes en el alimento final, debido a la utilización de cereales, vegetales o animales procedentes de agricultura o ganadería intensiva que necesita con mayor demanda pesticidas, herbicidas, antibióticos...
- Las procedentes de los materiales en contacto con los alimentos como sartenes, ollas, espátulas, moldes, *tuppers*, envoltorios...
- Las generadas durante el procesamiento del alimento a altas temperaturas y baja humedad como los compuestos policíclicos aromáticos o la acrilamida.
- Las nutricionales en su origen, que han sido transformadas y no pueden ser utilizadas de forma normal por el organismo, como las grasas hidrogenadas.
- Las que alteran el estado micronutricional porque actúan como antinutrientes, como las lectinas.
- Con fin nutricional, pero que en exceso o fuera de un contexto adecuado, pueden desequilibrar el organismo, como los azúcares (mono y disacáridos), el sodio o el hierro.

Por tanto, las mayores fuentes alimentarias de moléculas proinflamatorias tóxicas serán: bollería, pastelería, galletas, siropes, jarabes, golosinas, mermeladas, frutas desecadas, cereales industriales, aperitivos salados, aceituna negra, embutidos, aceites vegetales (excepto oliva y coco), margarinas, carnes grasas no ecológicas y pescados de piscifactoría. También los alimentos que contienen leche no ecológica y leche pasteurizada, trigo (pan, pasta...), maíz, soja (tofu, sucedáneos...), grasas trans, sodio (sal) y edulcorantes. Además, son una importante fuente de moléculas proinflamatorias tóxicas los alimentos fritos, horneados, muy hechos (oscurecidos), curados, ahumados (incluido brasa y barbacoa), en conserva y semiconserva y en polvo, así como, las comidas preparadas, precocinadas e industrializadas.

P

Alimentos con Proteínas y grasas



Alimentos Pa: alimentos con proteínas y grasas animales.

Contienen proteínas y un mayor contenido de grasas **omega 3**, ambas de calidad:

- **Huevo ecológico:** duro, pasado por agua, tortilla, plancha, frito, revuelto...
Se recomienda consumir de 10 a 12 huevos enteros a la semana, pudiendo añadir mas claras si se desea aumentar las proteínas.
- **Pescado blanco o magro salvaje fresco.**
- **Carnes frescas blancas:** pollo, pavo y conejo.
- **Pescado azul o graso y marisco salvaje fresco.**
- **Carnes frescas rojas:** ternera.
- **Yogur y kéfir de cabra y oveja naturales.**
- **Quesos de cabra y oveja.**

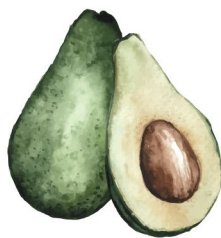
Alimentos Pv: alimentos con proteínas y grasas vegetales.

Contienen proteínas y un mayor contenido de grasas **omega 6**, ambas de calidad:

- **Legumbres:** alubia (blanca, roja y negra), frijol, lenteja, guisante, haba y garbanzo.
- **Quinoa y trigo sarraceno** (pseudocereales): en grano, harina y pan de trigo sarraceno y de quinoa, sin harinas de cereales mezcladas.
- **Nuez de Macadamia.**
- **“Yogur” y kéfir de coco**, de bebida de coco (no de agua de coco).
- **Avena (cereal) sin gluten:** copos de avena integral no procesados (no instantáneos ni de cocción rápida), salvado de avena integral, harina y pan de avena integral.
- **Bebida de avena** (sin gluten), sin azúcar, fructosa ni aditivos.
- **Frutos secos crudos**, no tostados ni salados. Contienen omega 6 y es preferible tomarlos junto con semillas de chía (omega 3).
- **Semillas de chía**, molidas en molinillo eléctrico de café durante 2 o 3 segundos. Contienen omega 3.
- **Semillas de girasol, sésamo, calabaza, amapola...** Contienen omega 6 y es preferible tomarlas junto con semillas de chía.
- **Crema de almendra y avellana**, crudas y sin azúcar, fructosa ni aditivos.
- **Bebidas de almendra y avellana**, sin azúcar, fructosa ni aditivos.
- **Soja fermentada:** tempeh, natto, miso...

A

Alimentos con Antioxidantes



Alimentos A: alimentos con antioxidantes.

Contienen fitoquímicos **antioxidantes-antiinflamatorios**, fibra y cantidades muy bajas de proteínas, grasas y carbohidratos:

- **Verduras y hortalizas** de todo tipo. Jengibre, raíz fresca, rallada o en rodajas.
- **Aguacate y aceituna.** Contienen grasas omega 9.
- **Coco fresco, coco deshidratado y bebida de coco.**
- **Frutas del bosque:** grosellas, arándanos, frambuesas, moras, fresas, fresones...
- **Setas y hongos:** champiñón crudo, setas comunes, reishi, maitake, shiitake...
- **Espicias** de todo tipo.
- **Semillas germinadas y brotes verdes** de todo tipo.
- **Sopas, purés y zumos** sin azúcar, fructosa ni aditivos.
- **Zumo de limón y lima.**
- **Infusiones de hojas** (no en bolsitas): té blanco, té verde (con y sin teína), jengibre...

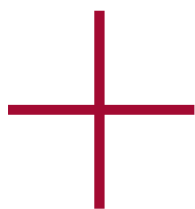
C

Alimentos con Carbohidratos

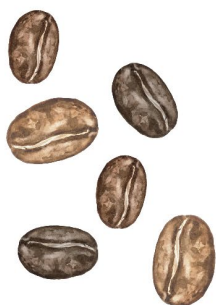


Alimentos C: contienen **carbohidratos** (azúcares y/o almidones).

- **Frutas frescas** de todo tipo. Evitar frutas desecadas (pasas, orejones, dátiles, ciruelas pasas...), así como zumos y licuados de frutas, tanto comerciales como naturales.
- **Arroz** (cereal) integral, blanco y negro.
- **Espelta y kamut** (cereales): pasta y pan de espelta y kamut.
- **Chocolate negro** con más del 80% de cacao.
- **Patata hervida** (enfriada en la nevera durante más de 24 horas).



Alimentos adicionales



- **Agua mineral natural de mineralización débil o muy débil**, o agua filtrada con filtro de calidad. Se recomienda beber varios vasos de agua entre comidas, preferiblemente en envases de cristal.
- **Aceite de oliva virgen extra ecológico**: se sugieren 2 cucharadas soperas al día.
- **Aceite de coco virgen ecológico**: se sugiere 1 cucharada soperas al día.
- **Vinagre de sidra de manzana**, preferiblemente no filtrado ni pasteurizado.
- **Sal marina sin refinar y flor de sal**, en cantidades mínimas para cocinar algunos alimentos.
- **Edulcorante de Stevia**, ya sea en polvo o en gotas, es la opción recomendada y puede ser consumido por pacientes diabéticos.
- **Café**, con o sin cafeína, se sugiere limitar su consumo a uno o dos al día.
- **Bebidas alcohólicas** como vino, cerveza, cava y sidra: es preferible no consumirlas o hacerlo ocasionalmente y en moderación.

Alimentación desaconsejada

Los alimentos que, consumidos en exceso, pueden afectar la salud, aumentar la grasa corporal, acelerar el envejecimiento, predisponer a patologías y afectar la calidad de vida son:

- Alimentos refinados: pan blanco, pasta blanca, arroz blanco, pizza, crepes...
- Alimentos y bebidas *light*.
- Alimentos que contienen tocino o manteca de cerdo.
- Alimentos que contienen mantequilla.
- Alimentos que contienen margarinas de todo tipo, incluidas las *light*.
- Alimentos que contienen aceites de girasol, soja, maíz, colza, cacahuete, nuez, palma...
- Alimentos y bebidas que contienen siropes o jarabes de todo tipo: glucosa, caramelo, maíz, arroz, arce, ágave...
- Alimentos y bebidas con azúcares añadidos: azúcar blanco, azúcar moreno... y especialmente fructosa.
- Alimentos y bebidas con edulcorantes sintéticos: aspartamo (E 951), sacarina, sucralosa, ciclamato...
- Golosinas: caramelos, regaliz, gomas de mascar, polos, incluyendo opciones dietéticas y "sin azúcar".
- Pastelería y bollería: bizcocho, bollo, brioche, croissant, donut, ensaimada, magdalena, melindro, rosco, tartas, pudín, turrone, mazapanes, pasteles, incluyendo opciones dietéticas.
- Chocolates y similares: chocolate en polvo, chocolate blanco, chocolate con leche, chocolates con menos del 70% de cacao y alimentos que los contienen.
- Aperitivos: chips, ganchitos, cortezas, galletas saladas...
- Panes industrializados: pan de molde, panecillos, bastoncitos, biscottes...
- Postres lácteos: flan, natillas, batidos, nata, leche condensada, mousse, helados...
- Quesos fundidos y cremosos.

- Embutidos grasos: butifarra, chorizo, fuet, salchichón, bacón, morcilla, mortadela, sobrasada, panceta, paté, foie-gras, salami, chicharrones, salchichas, frankfurt...
- Pescado contaminado con metales pesados, dioxinas o PCB: pez espada (emperador), caballa de tamaño grande, atún, salmón, anguila, arenque, salmonete, halibut (fletán), mero, lucio, panga, perca y moluscos (mejillón, almeja, berberecho, vieira, ostras...) por su elevado contenido en moléculas proinflamatorias tóxicas.
- Alimentos muy calentados o muy cocidos.
- Alimentos curados y ahumados.
- Alimentos fritos, asados, horneados y a la brasa.
- Alimentos en polvo: leche, huevo, café y descafeinado instantáneos, cacao instantáneo, purés, sopas, postres...
- Alimentos precocinados.
- Refrescos industrializados: como cola, limonadas, naranjadas, gaseosas...

Consejos PAC

- 1 | Es recomendable tomar únicamente los alimentos y las bebidas indicados anteriormente. Escoger los alimentos que le sientan mejor al paciente. No se recomienda consumir alimentos que presenten intolerancia, alergia o rechazo.
- 2 | Los alimentos (huevos, carnes, verduras, frutas, aceites...) consumidos en casa deberían ser ecológicos o provenir de una fuente muy confiable y conocida, siendo mejor los de temporada y Km 0, para evitar la presencia de moléculas proinflamatorias tóxicas.
- 3 | Cenar poco y más de 3 horas antes de acostarse. Es recomendable solo beber agua desde la cena hasta el desayuno básico. Resulta óptimo una merienda-cena. Idealmente debería haber un período de 12-14 horas entre la cena y el desayuno. Este miniayuno es necesario para la reparación y regeneración de los tejidos dañados, el descanso digestivo y la mejora de la función depuradora hepática, renal y pulmonar. Cuanto más grave sea el proceso patológico, más necesidad habrá de este miniayuno, intentando alcanzar las 16 horas de ayuno dos días a la semana.
- 4 | El **desayuno básico** debe tomarse poco después de levantarse. Para controlar las moléculas proinflamatorias tóxicas, el desayuno básico ideal incluye frutas con enzimas (como papaya, piña, mango, plátano no maduro), frutas del bosque (fresas, moras, arándanos), frutos secos (como nueces de macadamia, pistachos), semillas de chía (molidas durante 2 segundos en un molinillo eléctrico), aceite de coco (media cucharada sopera) y canela de Ceilán. Se deben cortar en trozos y mezclar. Este desayuno proporciona micronutrientes básicos y enzimas, y no contiene sal ni produce residuos tóxicos de proteínas animales, lo que potencia la acción reparadora del miniayuno.
- 5 | Es importante tomar varios vasos de agua entre las comidas. Esto es esencial para mantener una buena hidratación.

- 6 | Se recomienda consumir una gran cantidad de alimentos crudos diariamente, ya que son los que proporcionan micronutrientes y enzimas. Con la cocción, se destruyen todas las enzimas y muchos micronutrientes. La mayoría de los alimentos pueden consumirse crudos o ligeramente cocidos, incluidas las verduras, los huevos, las carnes y los pescados: ensaladas variadas, verduras al vapor semicrudas, huevos pasados por agua, tártar, sashimi, marinados, carpaccio, entre otros.
- 7 | Es fundamental no cocinar ni calentar demasiado los alimentos para evitar la producción de moléculas proinflamatorias tóxicas. Cocinar al vapor y a la plancha hasta que estén poco hechos. Guisar en cazuela a fuego lento con agua, jugo o salsas, pero sin aceite. Utilizar el horno ocasionalmente. En los alimentos con carbohidratos calentados a más de 120° se produce acrilamida, una molécula proinflamatoria tóxica cancerígena.
- 8 | Utilizar aceite de oliva virgen y aceite de coco. El aceite de oliva y el vinagre de sidra de manzana o zumo de limón para aliñar (mejora la absorción de los micronutrientes), y el aceite de coco en pequeñas cantidades para cocinar y mezclar con frutas. Se puede usar el aceite de coco para cocinar cualquier alimento, ya que no se oxida al calentarse como ocurre con otros aceites vegetales, incluido el de oliva.
- 9 | Utilizar muy poca sal y evitar consumir alimentos salados, como los alimentos procesados, los productos en conserva (como el atún en lata) o semiconserva (como las anchoas) y los embutidos (como el jamón, el salchichón o la mortadela).
- 10 | Se puede optar por realizar una comida o cena extra de vez en cuando, pero en ese caso, recomendamos saltarse la siguiente cena. Es preferible añadir comidas extras que cenas extras.

Ejemplos de recetas



El desayuno básico

Idealmente basarlo en: yogur o kéfir, frutas, frutas del bosque, coco fresco o deshidratado, frutos secos, semillas de chía, aceite de coco y canela. Café o té.



La comida

Idealmente basarla en: verduras, hortalizas, legumbres, carne, pescados, quinoa, trigo sarraceno, arroz, setas y huevos (tortilla, plancha, pasados por agua, revoltillos...).



La cena

Se sugiere una cena ligera y basada en verduras, hortalizas, sopas, purés, huevos y pescados.



El tentempié

Si es necesario, es preferible que sean infusiones, frutas del bosque, verduras, hortalizas o huevos.

[illegible]

La Alimentación:
materiales tóxicos, proporcionar la
nutrientes solubles con proteínas y grasas.

La Alimentación:
nutrientes tóxicos, proporcionar los
nutrientes solubles con proteínas y grasas

Alimentos P. ALIMENTOS CON PROTEÍNAS + GRASAS
ALIMENTOS CON MAYOR CONTENIDO DE GRASAS OBTENIDOS A PARTIR DE LA PLÁNCULA REVELADA POR EL MICROSCOPIO ELECTRONICO

- Alimentos P.** ALIMENTOS CON PROTEÍNAS + GRASAS
ALIMENTOS CON MAYOR CONTENIDO DE GRASAS OBTENIDOS A PARTIR DE LA PLÁNCULA REVELADA POR EL MICROSCOPIO ELECTRONICO

- Carnes frescas
- Yogur y Kéfir de cabra y oveja
- Quesos de cabra y oveja ecológicos

- Carnes frescas
- Yogur y Kéfir de cabra y oveja
- Quesos de cabra y oveja ecológicos

EN ANTIOXIDANTES

EN ANTIOXIDANTES

- Sinterizar a 1000°C.
- Espesuras: 100, 200, 300, 400, 500, 600, 700, 800, 900, 1000, 1200, 1500, 1800, 2000, 2500, 3000, 3500, 4000, 4500, 5000, 6000, 7000, 8000, 9000, 10000, 12000, 15000, 18000, 20000, 25000, 30000, 35000, 40000, 45000, 50000, 60000, 70000, 80000, 90000, 100000, 120000, 150000, 180000, 200000, 250000, 300000, 350000, 400000, 450000, 500000, 600000, 700000, 800000, 900000, 1000000, 1200000, 1500000, 1800000, 2000000, 2500000, 3000000, 3500000, 4000000, 4500000, 5000000, 6000000, 7000000, 8000000, 9000000, 10000000, 12000000, 15000000, 18000000, 20000000, 25000000, 30000000, 35000000, 40000000, 45000000, 50000000, 60000000, 70000000, 80000000, 90000000, 100000000, 120000000, 150000000, 180000000, 200000000, 250000000, 300000000, 350000000, 400000000, 450000000, 500000000, 600000000, 700000000, 800000000, 900000000, 1000000000, 1200000000, 1500000000, 1800000000, 2000000000, 2500000000, 3000000000, 3500000000, 4000000000, 4500000000, 5000000000, 6000000000, 7000000000, 8000000000, 9000000000, 10000000000, 12000000000, 15000000000, 18000000000, 20000000000, 25000000000, 30000000000, 35000000000, 40000000000, 45000000000, 50000000000, 60000000000, 70000000000, 80000000000, 90000000000, 100000000000, 120000000000, 150000000000, 180000000000, 200000000000, 250000000000, 300000000000, 350000000000, 400000000000, 450000000000, 500000000000, 600000000000, 700000000000, 800000000000, 900000000000, 1000000000000, 1200000000000, 1500000000000, 1800000000000, 2000000000000, 2500000000000, 3000000000000, 3500000000000, 4000000000000, 4500000000000, 5000000000000, 6000000000000, 7000000000000, 8000000000000, 9000000000000, 10000000000000, 12000000000000, 15000000000000, 18000000000000, 20000000000000, 25000000000000, 30000000000000, 35000000000000, 40000000000000, 45000000000000, 50000000000000, 60000000000000, 70000000000000, 80000000000000, 90000000000000, 100000000000000, 120000000000000, 150000000000000, 180000000000000, 200000000000000, 250000000000000, 300000000000000, 350000000000000, 400000000000000, 450000000000000, 500000000000000, 600000000000000, 700000000000000, 800000000000000, 900000000000000, 1000000000000000, 1200000000000000, 1500000000000000, 1800000000000000, 2000000000000000, 2500000000000000, 3000000000000000, 3500000000000000, 4000000000000000, 4500000000000000, 5000000000000000, 6000000000000000, 7000000000000000, 8000000000000000, 9000000000000000, 10000000000000000, 12000000000000000, 15000000000000000, 18000000000000000, 20000000000000000, 25000000000000000, 30000000000000000, 35000000000000000, 40000000000000000, 45000000000000000, 50000000000000000, 60000000000000000, 70000000000000000, 80000000000000000, 90000000000000000, 100000000000000000, 120000000000000000, 150000000000000000, 180000000000000000, 200000000000000000, 250000000000000000, 300000000000000000, 350000000000000000, 400000000000000000, 450000000000000000, 500000000000000000, 600000000000000000, 700000000000000000, 800000000000000000, 900000000000000000, 1000000000000000000, 1200000000000000000, 1500000000000000000, 1800000000000000000, 2000000000000000000, 2500000000000000000, 3000000000000000000, 3500000000000000000, 4000000000000000000, 4500000000000000000, 5000000000000000000, 6000000000000000000, 7000000000000000000, 8000000000000000000, 9000000000000000000, 10000000000000000000, 12000000000000000000, 15000000000000000000, 18000000000000000000, 20000000000000000000, 25000000000000000000, 30000000000000000000, 35000000000000000000, 40000000000000000000, 45000000000000000000, 50000000000000000000, 60000000000000000000, 70000000000000000000, 80000000000000000000, 90000000000000000000, 100000000000000000000, 120000000000000000000, 150000000000000000000, 180000000000000000000, 200000000000000000000, 250000000000000000000, 300000000000000000000, 350000000000000000000, 400000000000000000000, 450000000000000000000, 500000000000000000000, 600000000000000000000, 700000000000000000000, 800000000000000000000, 900000000000000000000, 1000000000000000000000, 1200000000000000000000, 1500000000000000000000, 1800000000000000000000, 200000000000

- Sinterizar a 1000°C.
- Espesuras: 100, 200, 300, 400, 500, 600, 700, 800, 900, 1000, 1200, 1500, 1800, 2000, 2500, 3000, 3500, 4000, 4500, 5000, 6000, 7000, 8000, 9000, 10000, 12000, 15000, 18000, 20000, 25000, 30000, 35000, 40000, 45000, 50000, 60000, 70000, 80000, 90000, 100000, 120000, 150000, 180000, 200000, 250000, 300000, 350000, 400000, 450000, 500000, 600000, 700000, 800000, 900000, 1000000, 1200000, 1500000, 1800000, 2000000, 2500000, 3000000, 3500000, 4000000, 4500000, 5000000, 6000000, 7000000, 8000000, 9000000, 10000000, 12000000, 15000000, 18000000, 20000000, 25000000, 30000000, 35000000, 40000000, 45000000, 50000000, 60000000, 70000000, 80000000, 90000000, 100000000, 120000000, 150000000, 180000000, 200000000, 250000000, 300000000, 350000000, 400000000, 450000000, 500000000, 600000000, 700000000, 800000000, 900000000, 1000000000, 1200000000, 1500000000, 1800000000, 2000000000, 2500000000, 3000000000, 3500000000, 4000000000, 4500000000, 5000000000, 6000000000, 7000000000, 8000000000, 9000000000, 10000000000, 12000000000, 15000000000, 18000000000, 20000000000, 25000000000, 30000000000, 35000000000, 40000000000, 45000000000, 50000000000, 60000000000, 70000000000, 80000000000, 90000000000, 100000000000, 120000000000, 150000000000, 180000000000, 200000000000, 250000000000, 300000000000, 350000000000, 400000000000, 450000000000, 500000000000, 600000000000, 700000000000, 800000000000, 900000000000, 1000000000000, 1200000000000, 1500000000000, 1800000000000, 2000000000000, 2500000000000, 3000000000000, 3500000000000, 4000000000000, 4500000000000, 5000000000000, 6000000000000, 7000000000000, 8000000000000, 9000000000000, 10000000000000, 12000000000000, 15000000000000, 18000000000000, 20000000000000, 25000000000000, 30000000000000, 35000000000000, 40000000000000, 45000000000000, 50000000000000, 60000000000000, 70000000000000, 80000000000000, 90000000000000, 100000000000000, 120000000000000, 150000000000000, 180000000000000, 200000000000000, 250000000000000, 300000000000000, 350000000000000, 400000000000000, 450000000000000, 500000000000000, 600000000000000, 700000000000000, 800000000000000, 900000000000000, 1000000000000000, 1200000000000000, 1500000000000000, 1800000000000000, 2000000000000000, 2500000000000000, 3000000000000000, 3500000000000000, 4000000000000000, 4500000000000000, 5000000000000000, 6000000000000000, 7000000000000000, 8000000000000000, 9000000000000000, 10000000000000000, 12000000000000000, 15000000000000000, 18000000000000000, 20000000000000000, 25000000000000000, 30000000000000000, 35000000000000000, 40000000000000000, 45000000000000000, 50000000000000000, 60000000000000000, 70000000000000000, 80000000000000000, 90000000000000000, 100000000000000000, 120000000000000000, 150000000000000000, 180000000000000000, 200000000000000000, 250000000000000000, 300000000000000000, 350000000000000000, 400000000000000000, 450000000000000000, 500000000000000000, 600000000000000000, 700000000000000000, 800000000000000000, 900000000000000000, 1000000000000000000, 1200000000000000000, 1500000000000000000, 1800000000000000000, 2000000000000000000, 2500000000000000000, 3000000000000000000, 3500000000000000000, 4000000000000000000, 4500000000000000000, 5000000000000000000, 6000000000000000000, 7000000000000000000, 8000000000000000000, 9000000000000000000, 10000000000000000000, 12000000000000000000, 15000000000000000000, 18000000000000000000, 20000000000000000000, 25000000000000000000, 30000000000000000000, 35000000000000000000, 40000000000000000000, 45000000000000000000, 50000000000000000000, 60000000000000000000, 70000000000000000000, 80000000000000000000, 90000000000000000000, 100000000000000000000, 120000000000000000000, 150000000000000000000, 180000000000000000000, 200000000000000000000, 250000000000000000000, 300000000000000000000, 350000000000000000000, 400000000000000000000, 450000000000000000000, 500000000000000000000, 600000000000000000000, 700000000000000000000, 800000000000000000000, 900000000000000000000, 1000000000000000000000, 1200000000000000000000, 1500000000000000000000, 1800000000000000000000, 200000000000

Puede encontrar la **Alimentación PAC** en el interior de todos los productos de La Micronutrición Básica y en nuestra web.

La Micronutrición Básica^{LCN}



CN Base^{LCN}

Conjunto equilibrado de **vitaminas y minerales** en sus formas activas y más biodisponibles. Con **coenzima Q10** y **ácido R-lipoico**.



Petit CN Base^{LCN}

Conjunto equilibrado de **vitaminas y minerales** (incluyendo **yodo y hierro**), **colina**, **scFOS** como prebiótico y **Saccharomyces boulardii** como probiótico.



Omega Base^{LCN}

Conjunto equilibrado de **omega 3 y omega 6**: **DHA, ALA, SDA, LA y GLA**, en forma de **triglicéridos**.



Amino Base^{LCN}

Conjunto equilibrado de **aminoácidos proteicos**, **nucleótidos**, factores vitamínicos (**colina y mio-inositol**), **magnesio** y **vitamina C**.

La Micronutrición Específica^{LCN}



DK Plus^{LCN}

Conjunto equilibrado de micronutrientes que contribuye a la optimización de las acciones de las **vitaminas D y K** en los diferentes sistemas y órganos, y al metabolismo óptimo del calcio.



Inmuno Respirin^{LCN}

Conjunto equilibrado de **N-acetilcisteína**, **quercetina**, **vitamina C**, **vitamina A** y **zinc**, que ayuda en los **procesos respiratorios** y refuerza el sistema inmune.



Metabolic Pur^{LCN}

Conjunto equilibrado de precursores del **glutación** (**glicina y N-acetilcisteína**), **R-lipoico**, coenzimas y cofactores, que favorece la **función metabólica** multiorgánica.



Mitochondria Active^{LCN}

Conjunto equilibrado de **NAD⁺ Precursor Blend LCN**, péptidos, aminoácidos, factores vitamínicos, coenzimas y cofactores, que **restaura la homeostasis mitocondrial**.

Información exclusiva para el profesional de salud.

Este material técnico-científico tiene fines exclusivamente científicos e informativos. El profesional de la salud es el encargado de señalar la opción terapéutica individualizada en función de la respuesta del paciente y de prescribir el uso o consumo de esta opción y su control, proporcionando una adecuada información sobre su utilización, al margen de la que pueda contener el material informativo.

0524MK/127