

Proteínas + Antioxidantes + Carbohidratos

Alimentos P (poc)

Alimentos con Proteínas-grasas animales (Pa)

Contienen proteínas de calidad y mayor contenido de grasas omega 3:

- Kéfir de cabra y oveja naturales ecológicos.
- Huevo ecológico/corral
- Pescado blanco salvaje fresco: carpa, mero, lubina, mújol, platija, rodaballo, salmonete, bacalao, merluza, gallo, lenguado, dorada, rape, pescadilla, raya, etc.
- Pescado azul o graso salvaje fresco: caballa, jurel, salmón salvaje de Alaska, trucha, besugo, boquerón, sardina, angula, etc. *No pescado contaminado, ver en alimentos desaconsejados.*
- Carnes frescas: pollo, pavo, conejo. *Mejor carne ecológica o de fuente conocida.*

Alimentos con Proteínas-grasas vegetales (Pv)

Contienen proteínas de calidad y mayor contenido de grasas omega 6:

- Frutos secos crudos: nuez de Macadamia, almendra, avellana, **anacardo**, pistacho, pecana, nuez, cacahuete, nuez del Brasil, piñón, etc. No tostados ni salados. *Contienen omega 6 y es preferible tomarlo junto con semillas de chía (omega 3).*
- Semillas de girasol, sésamo, calabaza, amapola, etc. *Contienen omega 6 y es preferible tomarlo junto con semillas de chía (omega 3).*
- Semillas de chía y de lino ecológicas. *Molidas en molinillo eléctrico de café, 2 o 3 segundos. Las únicas que contienen omega 3.*
- Crema de almendra y avellana, crudas y **sin azúcar, fructosa ni aditivos.**
- Legumbres: alubias (blancas, rojas y negras), frijol, lenteja, guisante, haba, garbanzo, etc.
- **Soja fermentada ecológica: tempeh, natto, miso, etc. NO de moment**
- Quinoa y trigo sarraceno (pseudocereales) ecológicos: en grano, harina y pan de trigo sarraceno y de quinoa, sin harinas de cereales mezcladas.
- Avena (cereal) ecológica sin gluten: copos de avena integral no procesados (no instantáneos, ni de cocción rápida), salvado de avena integral, harina y pan de avena integral.
- Sopas naturales de estos alimentos.
- Bebidas de almendra, avellana y avena (sin gluten), sin azúcar, fructosa ni aditivos.

Alimentos A (prioritari)

Alimentos con antioxidantes

Contienen muchos fitoquímicos Antioxidantes-Antiinflamatorios (sustancias activas de las plantas) y muy poca cantidad de proteínas, grasas y carbohidratos:

- Verduras y hortalizas: **apio**, perejil, acelga, espinaca, alcachofa, judía verde, calabacín, escarola, lechuga, bambú, endibia, espárrago, palmito, pepino, ruibarbo, hinojo, chirivía, ajo,

ajo tierno, **cebolla**, cebolla tierna, puerro, rúcula, canónigo, rábano, berro, berza, brécol, col de Bruselas, col rizada, repollo, coliflor, col china, pimiento, berenjena, tomate, nabo, calabaza, zanahoria, remolacha, etc.

- Pimientos **picantes**. (**testar**)
- Jengibre, raíz fresca, rallada o en rodajas.
- **Aguacate**. Aceituna. *Contienen omega 9*.
- Frutas del bosque ecológicas: grosellas, arándanos, frambuesa, mora, fresa, fresón, etc.
- ****Setas y hongos: champiñón crudo, setas comunes, reishi, maitake, shiitake, etc. evitar**
- Especias: canela de Ceylán, cúrcuma, romero, orégano, albahaca, clavo, mejorana, melisa, comino, hierbabuena, tomillo, pimienta, pimentón, etc.
- **Semillas germinadas, brotes verdes de todo tipo.**
- Sopas, purés y zumos de estos alimentos; **sin azúcar, fructosa ni aditivos.**
- Zumo de limón y lima.
- Infusiones: té blanco, té verde (con y sin teína), **jengibre**, etc.

Alimentos C (**poc**, exepete **marcat**)

Alimentos con carbohidratos

Contienen muchos carbohidratos (azúcares y/o almidones):

- Frutas frescas: **manzana**, ciruela, níspero, **pera**, nectarina, melocotón, albaricoque, **cereza**, naranja, mandarina, papaya, mango, maracuyá, feijoa o guayaba, kiwi, **piña**, **granada**, melón, sandía, plátano, uva, lichi, palosanto, higo, chirimoya, etc. **No frutas desecadas** (pasas, orejones, dátiles, ciruelas pasas...), ni zumos ni licuados de frutas.
- Patata ecológica hervida (enfriada en la nevera).
- **NO **Arroz (cereal) integral ecológico**, blanco y negro. **si no és ecològic, rentar amb aigua**
- **Espelta y kamut (cereales) integrales**: pasta y pan de espelta y kamut. **no per sopar**
- Chocolate negro con más del 80% de cacao. **evitar a partir 6 de la tarda**

Alimentos adicionales

- Agua mineral natural de mineralización muy débil, o agua filtrada con filtro de calidad. Varios vasos de agua entre comidas. Mejor en envase de cristal.
- Aceite de oliva virgen extra, para aliñar y también para cocinar. **Una Cullera sopera al dia**
- Aceite de coco virgen, para cocinar y también para aliñar y tomar directamente.
- Vinagre de vino, de manzana y de Jerez, mejor con acidez 5%.
- Sal marina sin refinar y flor de sal, en poca cantidad para cocinar y aliñar. **Millor espècies**
- Edulcorante de Stevia, en polvo o en gotas. *Es el edulcorante de elección, y puede tomarse si padece diabetes.*
- Vino, cerveza, cava y sidra. *Es preferible no tomarlos o tomarlos solo de vez en cuando y en poca cantidad.*
- Café con o sin cafeína, hasta uno o dos al día.

Normas básicas de alimentación:

- Tome únicamente los alimentos y las bebidas indicadas anteriormente. Escoja los alimentos que le sientan mejor. **No debe tomar alimentos que presente intolerancia, alergia o rechazo.**
- Tome varios vasos de **agua entre comidas.** **No exedir d'un litre si no s'ha suat/orinat**
- No tome frutas ni cereales (pasta, pan, arroz) por la tarde y noche.
- Desayune al poco de levantarse, coma suficientemente y cene pronto y poco. Realice entre 3 y 4 comidas al día.
- Entre la cena y el desayuno deben transcurrir de 12 a 14 horas, durante las que solo puede beber agua. Cene más de 3 horas antes de acostarse.
- Tome **alimentos ecológicos, de proximidad y de temporada**, de acuerdo con sus posibilidades.
- No tome alimentos salados como los productos en conserva (atún en lata) o semiconserva (anchoas) y embutidos (jamón, salchichón, mortadela...). **Salsas y sofritos deben ser de alimentos favorables hechos en casa.**

Preparaciones favorables de los alimentos

Las preparaciones alimentarias habitualmente deben consistir en:

- Alimentos crudos: hortalizas, verduras, frutas, frutos secos, pescado (previamente congelado), marisco, etc.
- Alimentos cocinados al vapor y a la plancha, con solo unas gotas de aceite esparcidas. Mejor poco hechos, y nunca muy hechos (oscurecidos o quemados). Las verduras pueden cocinarse al vapor durante 10 minutos.
- Alimentos aliñados con: aceite de oliva virgen extra, aceite de coco virgen, vinagre de vino o manzana, especias, salsas y sofritos caseros hechos únicamente con Alimentos PAC.
- Alimentos guisados en olla a presión o en cazuela a fuego lento. Con jugos, sofritos o salsas caseras, o con aceite de coco. Mejor no guisar ni cocinar en seco ni con otro tipo de aceite.
- Alimentos cocinados y aliñados con poca sal, no refinada.

Miniayuno

Ayunar es dar un descanso al cuerpo para que la energía se derive a limpiar, reparar y regenerar tejidos y órganos como hígado y riñón.

Entre la cena y desayuno (antes de las 9.30h) deben trascurrir 12-14h, en las que solo se recomienda beber agua. Intente cenar 3 horas antes de acostarse.

Alimentación desaconsejada

La alimentación desaconsejada es la que contiene los nutrientes y tóxicos que incrementan el desequilibrio nutricional y el exceso de oxidación e inflamación de las personas con patologías crónicas, impidiendo mejorar su evolución.

La alimentación desaconsejada es la que incluye algunos de los siguientes alimentos:

- Alimentos cocinados en exceso, refinados, curados, ahumados, precocinados, etc.
- Alimentos fritos, a la brasa o muy hechos.
- Alimentos horneados a alta temperatura.
- Alimentos cocinados con margarinas, mantequilla o manteca de cerdo.
- Alimentos cocinados o aliñados con bastante sal.
- Alimentos en polvo: leche, huevo, café y descafeinado instantáneos, cacao instantáneo, purés, sopas, postres, etc.
- Alimentos en conserva de todo tipo (vegetales, legumbres, aceitunas, atún, marisco...)
- Alimentos y bebidas light.
- Alimentos y bebidas con edulcorantes sintéticos, como el aspartamo (E 951).
- Golosinas: caramelos, regaliz, gomas de mascar, polos, etc. incluidas las dietéticas.
- Siropes o jarabes de: glucosa, caramelo, maíz, arroz, trigo, arce, agave, etc.
- Galletas, incluidas las dietéticas.
- Pastelería y bollería: bizcocho, bollo, brioche, croissant, donut, ensaimada, magdalena, melindro, roscó, tartas, pudín, turrones, mazapanes, pasteles...; incluida la dietética.
- 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, etc.
- Panes industrializados: pan de molde, panecillos, bastoncitos, biscotes, etc.
- Postres lácteos: flan, natillas, batidos, leche condensada, *mousse*, helados, etc.
- Quesos fundidos y cremosos.
- Embutidos grasos: butifarra, chorizo, longaniza, salchichón, bacón, morcilla, mortadela, sobrasada, panceta, paté, foie-gras, salami, chicharrones, salchichas, frankfurt, etc.
- Tocino. Manteca de cerdo.
- Pescado contaminado con metales pesados, dioxinas o PCB: pez espada (emperador), caballa gigante, atún, salmón, anguila, arenque, salmonete, lucio, panga y perca. Incluidos los enlatados.
- Mantequilla. Nata.
- Margarinas, de todo tipo, incluidas las light.
- Azúcares: azúcar blanco, azúcar moreno (semirrefinado), y especialmente la fructosa, etc.
- Bebidas alcohólicas dulces: vinos dulces, bitter, vermut, licores dulces, etc.
- Bebidas alcohólicas destiladas: whisky, vodka, ginebra, coñac, aguardiente, etc.
- Bebidas con azúcar o fructosa: con cola, limonadas, naranjadas, gaseosas, etc.

En comidas especiales puede tomar estos alimentos.

Alimentos orgánicos o ecológicos

Se ha demostrado que los alimentos ecológicos contienen menos tóxicos y más micronutrientes básicos y fitoquímicos antioxidantes, lo que es especialmente importante para las personas con procesos crónicos.

Si le resulta difícil tomar alimentos ecológicos, siga los siguientes consejos:

- Intente que sean ecológicos: huevos enteros, quesos, arroz integral, pasta integral, alimentos con avena, alimentos con maíz, alimentos con soja, especias y miel.
- Si los lácteos (leche, yogur, queso) no pueden ser ecológicos, tómelos bajos en grasa.
- Si las carnes no pueden ser ecológicas, tome pollo de corral y carnes poco grasas, eliminando piel y grasa visible. Los embutidos ibéricos de bellota son ecológicos.
- Compre alimentos de temporada y autóctonos, de fuente conocida y fiable.
- Lave muy bien frutas, verduras y hortalizas.
- Intente evitar los alimentos industrializados, envasados, precocinados, etc., aunque sean ecológicos.
- Si come en restaurantes, mejor con cocina de mercado y que utilicen aceite de oliva, optando por alimentos crudos, plancha y comidas recién hechas. No tome fritos.

Medidas valiosas para la salud

Las medidas más destacables son:

- Reducir los tóxicos todo lo posible: contaminantes inhalados, ingeridos y por contacto. Utilice productos ecológicos, incluidos los del cuidado personal.
- Reducir las radiaciones electromagnéticas: móvil, wifi, etc.
- Mantener una actividad física diaria, especialmente debe moverse: levantarse muy a menudo, andar, subir escaleras, realizar tareas físicas, etc.
- Sueño reparador, no durmiendo con luz ni ruido.
- Reducir los factores estresantes y las emociones negativas.