

Sana Digestión Nutrición

Alimentos ácido y alcalinos



Sana Digestión Nutrición

Alcalinidad en nuestro cuerpo

Para que nuestro cuerpo se encuentre en un estado saludable, el PH en nuestro interior debe ser ligeramente alcalino. Nuestro organismo hace todo lo que está a su alcance para mantenerse de esa manera.



Sana Digestión Nutrición

PH

Es una cifra que indica
la acidez o alcalinidad

El ph de nuestra sangre es de 7.4

+de 7: PH alcalino

-de 7: PH ácido

PH neutro: entre 7 y 7,5

Tabla de pH



Sana Digestión Nutrición

Cuáles son las consecuencias de...

*Un cuerpo
ácido:*

- Sensación de cansancio
- Bajas defensas
- Aumento de peso
- Dolor de espalda
- Estar propenso a padecer hongos y/o parásitos

- Se mantiene una flora intestinal saludable
- Regula el metabolismo
- Se elimina el ácido del cuerpo
- Restaura la salud de los órganos.

*Un cuerpo
alcalino:*

Sana Digestión

Nutrición

*Cuando ingerimos alimentos,
algunos, se comportan como ácidos
y otros como alcalinos*

Veamos cuáles son:

Los Alimentos que acidifican, son las proteínas de origen animal, los hidratos y las grasas, por ejemplo:

- Azúcar
- Harina blanca
- Carne vacuna
- Pescado
- Huevos
- Leche y todos sus derivados
- Queso
- Café
- Té negro
- Chocolate
- Grasas
- Frutas y verduras enlatadas
- Adheresos como mayonesa, mostaza...
- Bebidas saborizadas
- Bebidas con alcohol

Sana Digestión Nutrición

Los alimentos alcalinos son las frutas, verduras, legumbres, semillas, como por ejemplo:

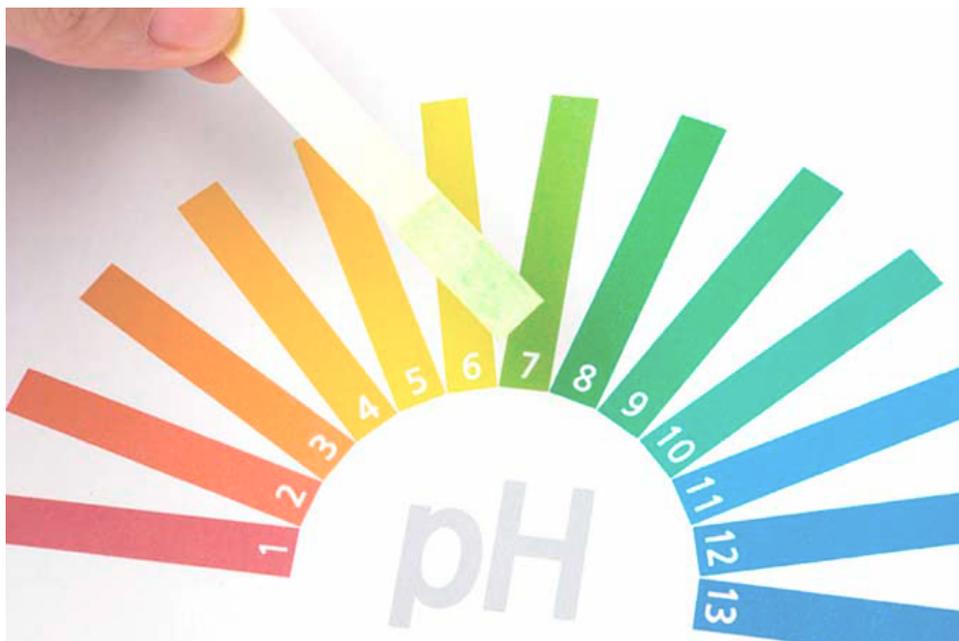
- Manzana
- Banana
- Almendras
- Poroto aduki
- Agua
- Espinaca
- Limón
- Tomate
- Sandía
- Bicarbonato de sodio
- Cebolla
- Algas
- Ajo
- Uvas...



Sana Digestión Nutrición

El consumo ideal es:

70% alimentos alcalinos
30% alimentos ácidos saludables



Sana Digestión Nutrición

Cuando se consumen alimentos ácidos se deben elegir aquellos saludables como los cereales integrales, las carnes y pescados. Y reducir al mínimo aquellos alimentos ácidos que no son alimento, como los refinados.

Si tenes dudas anotalas en tu cuaderno y las vemos en el próximo encuentro



Marcela

