

Guía para una alimentación Alcalina!



Contenido:

Esta guía le facilitará la adaptación a una nueva forma de alimentación sana y alcalina. Lo importante es que usted adquiera hábitos alimenticios sanos, primordialmente a través de la ingesta de alimentos alcalinizantes en ves de alimentos que acidifican nuestro cuerpo. Además le damos muchas recomendaciones para que usted mejore y potencialice el proceso de alcalinización del cuerpo, a través del consumo de complementos alimenticios que lo llevarán a alcanzar un estado optimo de salud.

- ¿Qué es la dieta alcalina?
- Tabla de alimentos alcalinos y ácidos
- Tabla de alimentos alcalinizantes
- Tabla de alimentos acidificantes
- Puntaje de algunos alimentos en las tablas
- Complementos para mejorar nuestra dieta alcalina
- Consejos para adoptar una dieta alcalina

La clasificación de los alimentos ácidos-alcalinos que se presentarán en esta guía, están basados en el método utilizado para medir su grado de acides una vez son consumidos y esto pudiera presentar valores que sean contrarios a los registrados en otras tablas.

Hay otros valores que han sido determinados antes que el alimento sea ingerido y otros miden la capacidad del alimento en afectar el pH hacia la acidez o hacia la alcalinidad.

Nosotros consideramos mas importante este ultimo factor que es la capacidad que tiene un alimento en acidificar o alcalinizar nuestro cuerpo.

¿Que es la alcalinidad?

La alcalinidad viene determinada por el nivel de pH del cuerpo, el cual debe ser ligeramente alcalino (superior a 7). Un estilo de vida alcalino, significa entre otras cosas, llevar una alimentación en donde el 80% de nuestra dieta se basa en alimentos alcalinizantes y el 20% en alimentos no tan alcalinizantes pero con otras propiedades nutricionales. Cuanto mas alcalino es el estilo de vida, mas saludable es la persona con mayor vitalidad, mayor energía y mejor calidad de vida.

Cuando mantenemos el equilibrio acido-alcalino en nuestro cuerpo, logramos:

- Potenciar nuestro estado de salud
- Aumentar nuestro nivel de energía y vitalidad
- Incrementar la calidad de nutrición a nivel celular
- Favorece lograr el peso ideal para la talla que tenemos
- Previene enfermedades.

LOS 7 ALIMENTOS MÁS ALCALINIZANTES

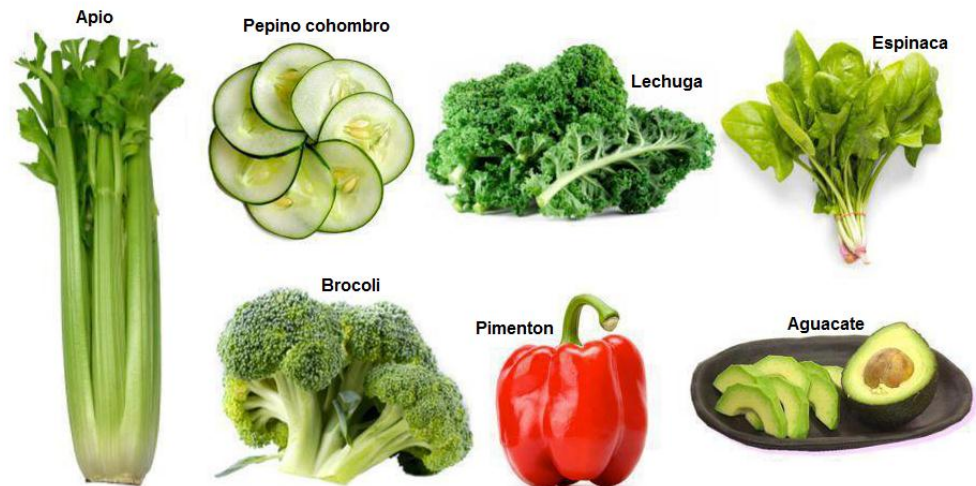


Tabla de alimentos Alcalinos/ácidos

					
COMER MUCHO ALIMENTOS			NO ES ACONSEJABLE		
Muy Alcalinizantes	Altamente Alcalinizantes	Medianamente Alcalinizantes	Neutral / Poco Acidificante	Moderadamente Acidificantes	Altamente Acidificantes
Agua Alcalina 9.5 pH Sal Marina 8.5 pH Agua de Mar Hierba de Cebada Hierba de Avena Hierba de Alfalfa Pepino Col Rizada Espinacas Perejil Brócoli Germinados Algas Marinas Almendras Crudas Limón Lima Pomelo	Aguacate Remolacha Pimentón y Pimienta Repollo Berenjena Apio Ajo Jengibre Judías Verdes Lechuga Granos de Mostaza Cebolla Cebolla Roja Rábano Rucula Tomate Semillas de Soja Orgánicas	Alcachofa Espárragos Coliflor Zanahorias Cebolletas Calabacín Puerro Patatas Guisantes Colinabo Berro Pomelo Coco Quinoa Lentejas Tofu Orgánico Hierbas y Especies Aceite de Oliva Aceite de Lino Aceite de Aguacate Aceite de Coco	Garbanzos Habichuelas Melón Uvas Pasas Mandarinas Ciruelas Cerezas Sandía Amaranto Mijo Leche de Almendras Leche de Soja Orgánica Leche de Ajonjolí Anacardos Nueces Avellanas Semilla de Girasol Aceite de Girasol Aceite de Uva	Zumos Naturales Mayonesa Casera Mantequilla Eco Manzana Albaricoque Plátano Moras Arándanos Uvas Mango Naranja Melocotón Frambuesa Arroz Integral Avena Pan de centeno Arroz Salvaje Champiñones y Setas	Alcohol Café Zumos de fruta Azucarados Te verde y negro Chocolate Común Miel Mermelada Gelatina Mostaza Vinagre Ketchup Sal refinada Levadura Pollo Carne roja Carne de cerdo Huevos Pescado de granja Mariscos Queso Leche de vaca Yogurt Edulcorantes

Puede incluirse como menos del 20% de la dieta



Alimentos Alcalinos

Hierbas y Brotes

Hierba de Trigo
Hierba de Cebada
Hierba de Kamut
Hierba de Avena
Brotes de Kamut
Brotes de Soja
Brotes de Quínoa
Brotes de Rábano
Brotes de Espelta
Brotes de Alfalfa
Brotes de Amaranto
Brotes de Brócoli
Brotes de Fenogreno

Aceites (1^{er} prensado)

Aceite de aguacate
Aceite de oliva
Aceite de Lino
Aceite de Oliva

Panes

Pan Integral Germinado
Tortitas Germinadas
Panes & Pitas sin Gluten ni levadura

Verduras

Espárragos	Cilantro
Brócoli	Albahaca
Guindilla	Perejil
Pimentón	Coles de Brusela
Pimientos verdes	Coliflor
Pimientos rojos	Zanahorias
Pimientos amarillos	Remolacha
Calabacín	Berenjena
Diente de león	Ajo
Judías verdes	Cebolla
Alubias	Apio
Judías Blancas	Pepino
Espinacas	Berros
Puerros	Rúcula
Alcachofas	Canónigos
Col rizada	Lechuga
Alga Wakame	Guisantes
Alga Kelp	Habas
Col	Patata nueva
Cebollino	Calabaza
Endivias	Boniatos
Acelgas	Rábano
Repollo	Tirabeque
Patata dulce	

Cereales y Legumbres

Amaranto
Trigo Sarraceno
Arroz Integral
Kamut
Mijo
Quínoa
Espelta
Lentejas
Alubias
Garbanzos
Frijol Chino
Judías blancas pequeñas
Judías pinta
Judías Rojas
Legumbre de Soja
Judías Blancas

Frutas

Aguacate
Tomate
Limón
Pomelo
Coco fresco
Papaya

Frutos secos y semillas

Almendras
Coco
Semillas de lino
Avellanas
Piñones
Nueces de Macadamia
Semillas de calabaza
Semillas de Sésamo
Semillas de Girasol

OTROS

Agua Alcalina
Tofu
Seitán
Infusiones de hierbas
Té Verde





Alimentos Ácidos

Carnes

Bacón
Carne de vaca
Carne enlatada
Huevos
Cordero
Vísceras
Carne de venado
Cerdo
Conejo
Salchichas
Pavo
Termera
Pescado
Atún
Marisco
Almejas
Langosta
Mejillones
Ostras
Vieiras
Gambas y langostinos

Frutas

Manzanas
Albaricoques
Grosellas
Dátiles
Uvas
Mango
Melocotón
Peras
Ciruela
Pasas
Frambuesa
Fresas
Frutas tropicales
Moras
Melón
Sandía
Arándano
Pasas de corino
Melón dulce
Naranjas
Piña
Ciruela

Lácteos

Mantequilla
Margarina
Queso de vaca
Queso de cabra
Queso de oveja
Leche de vaca
Leche de cabra
Leche de oveja
Suero de leche
Yogurt
Requesón
Helado
Nata
Queso de Soja

Aceites

Aceite cocinado
Margarina
Aceite expuesto al calor
Aceite light

Bebidas

Alcohol
Café
Té Negro
Bebidas carbonadas
Sodas
Zumos pasteurizados
Cacao
Bebidas energizantes
Bebidas para el deporte
Bebidas de Cola
Agua de grifo
Leche de vaca
Leche de cabra
Leche de oveja
Bebidas descafeinadas
Agua con saborizantes

Edulcorantes

Edulcorantes artificiales
Aspartamo
Algarrobo
Sirope de Maíz
Fructosa
Azúcar Procesado
Sacarina
Sacarosa
Sirope de Arce

Salsas

Mayonesa
Ketchup
Mostaza
Salsa de Soja
Encurtidos
Vinagre
Tabasco
Tamari
Wasabi

Frutos secos

Anacardos
Cacahuètes
Pistachos
Coquitos
Castañas

OTROS

Pan Blanco
Pasta Blanca
Fideos blancos
Patatas fritas
Pizza
Setas

Champiñones
Chocolate
Galletas
Caramelos
Tabaco
Medicamentos



Alcaliniza tu dieta:

Hidrata tu cuerpo



Medicamento homeopático



Fuente de sales que alcalinizan tu cuerpo



Fuente de Omega 3-6-9

Consejos:

Consumo de frutas

Las frutas son ligeramente acidificantes por su contenido en azúcar, por lo tanto no abusar de ellas y menos consumirlas demasiado maduras.

Nunca consuma frutas procesadas industrialmente, y siempre es mejor consumirlas entre el almuerzo y la cena y nunca consumirlas de postre pues se fermentan en el intestino.

También es aconsejable consumirla en la mañana después de tomar 1 vaso de agua alcalina. Con esto se favorece el tránsito intestinal.

Sin embargo, el limón y la lima a pesar de ser frutas ácidas, son altamente alcalinizantes pues no contienen azúcar y sí muchos minerales.

Hidratación

El elemento clave de una dieta alcalina es la hidratación. Pero no con cualquier agua! En la mayoría de las ciudades del mundo, el agua de grifo es ligeramente ácida por su contenido de pesticidas, fluor y metales pesados.

Investiga las diferentes opciones a tu alrededor para que consumas agua alcalina. El consumo de agua debe ser gradual durante el día.

FÓRMULA ALCALINA CASERA



Agua + Bicarbonato de Sodio + Lima/Limón + Pimienta Cayena

1 LITRO DE AGUA + 1 CUCHARADA DE BICARBONATO + ZUMO DE 3 LIMONES + 1 CUCHARADA DE TÉ

(Hacer la mezcla por la mañana y beberla durante el día)

institutoprevenire.com

La Medicina Funcional es la tercera forma de medicina!

Yo (Dr. Pedro A. González L), he practicado la Medicina Funcional por más de 7 años y a pesar que no fue el modelo que aprendí en la universidad, este término está acuñado hace más de 30 años!

No es una medicina alternativa como la homeopatía o la acupuntura. Y tampoco es una medicina integrativa!

La Medicina Funcional es una disciplina complementaria diferente a la práctica tradicional!

...simplemente me esfuerzo por no ignorar la ciencia, mirar mucho más profundamente la bioquímica, la filosofía, la genética, el entorno y los hábitos de mis pacientes; para determinar la causa real de sus síntomas y formular un tratamiento más racional!



Dr. Pedro A. González L
Médico Especialista en:
Medicina Interna
Nefrología
Medicina Funcional
Terapias Alternativas

El Instituto Nacional para la Prevención de las Enfermedades Crónicas-PreveniRe, te invita a participar de los desayunos educativos como parte de un programa de “Alimentación Inteligente”

Reserva tu cupo



Calle 102 No 50-49
Tel: 6004856 - 6029818
salud@institutoprevenire.com
Bogotá, Colombia