



## Alimentos Alcalinos

Posted In [Alimentos Alcalinos](#) | 348 Comentarios



### Alimentos Alcalinos y ácidos: los efectos en el equilibrio del Ph en el cuerpo humano

Repercusiones de los alimentos alcalinos y ácidos sobre nuestra salud.

Con el paso del tiempo se nos está informando cada día más sobre la alimentación alcalina y como la acidez de los alimentos puede afectar nuestra salud.

La alimentación propuesta por los naturistas cada vez da más importancia a los **alimentos alcalinos** y a estos dos conceptos, ya que la evolución que sufren los alimentos después de la digestión influyen de manera importante en la correcta actividad del organismo. Ahora sería bueno adquirir nuevos conocimientos sobre cuales son los alimentos alcalinos o que alcalinizan y los que, por contra pueden ser acidificantes naturales (alimentos ácidos).

Después de haber terminado el proceso de digestión todo aquello que hubiéramos ingerido se descompone en los nutrientes básicos de los cuales estaba formado; es decir que pasa a ser materia asimilable por nuestro organismo que dependiendo de la cantidad de proteínas, hidratos de carbono, grasas, minerales y vitaminas, fitonutrientes, trazas minerales etc. que posean determinarán la acidez o la alcalinidad residual.

Es decir, dejan unas "cenizas" que pueden ser de naturaleza alcalina o ácida dependiendo de si los alimentos ingeridos fueron alimentos alcalinos o alimentos ácidos.

#### Qué es alcalinidad y qué es acidez?

Cualquier componente biológico-orgánico que haya en la naturaleza sufre una reacción de forma ácida o alcalina. Para comprobar dicho proceso la medición se realiza por medio de una escala que se denomina pH, cuyos valores oscilan entre el rango de 0 a 14, siendo 7 de PH el valor que se ha determinado como neutro.

Ahora deberíamos conocer **cómo influyen en nuestro cuerpo los alimentos alcalinos** y los alimentos ácidos, ya que para que nuestras células trabajen de forma correcta y apropiada su **PH** debe ser ligeramente alcalino. En una persona que esté en perfecto estado de salud el **PH de la sangre** debe estar entre **7,35 y 7,45**. En todo momento la sangre se está autorregulando para no sobrepasar el PH de la franja anteriormente citada y no entrar en acidez metabólica garantizando así el buen funcionamiento de las células de nuestro cuerpo para una óptima





salud. Las células que componen nuestros órganos obtienen las bases que neutralizan la acidez de nuestra sangre sobre todo después de haberse efectuado la metabolización de los alimentos alcalinos ingeridos. Lo importante, en resumen, es el equilibrio del pH del cuerpo.

Debido a que nuestra forma de vida y hábitos alimenticios están pervertidos por décadas de publicidad e intereses creados de las industrias alimentarias y otras “cargas de estrés”, nuestro pH tiene tendencia a ser ácido. El exceso de alimentos ácidos y la falta de alimentos alcalinos en nuestra dieta son clave en la tendencia del pH de nuestro sistema “Cuerpo”.

### **Alimentos Alcalinos y Ácidos**

Los alimentos que contribuyen con los macro y los micronutrientes necesarios para nuestro sustento y mantenimiento diario, también son los responsables de las aportaciones de acidez y alcalinidad a nuestro organismo, las cuales son imprescindibles para tener un organismo sano.

Uno de los principales minerales para neutralizar la acidez en la sangre es el **calcio** por lo cual si nuestra alimentación, que tiende a ser ácida, usará sabiamente éste mineral de los huesos, dientes y tejidos para neutralizar esta acidez, pudiendo ocasionar una desmineralización de nuestro organismo que contribuya a ocasionar problemas y apareciendo las enfermedades tales como: osteoporosis, caries, uñas frágiles y quebradizas, anemia, debilidad, problemas digestivos, [Candidiasis](#) etc.

[\(“PROGRAMA COMPLETO PARA TRATAR LA CANDIDIASIS CON MÉTODOS NATURALES”\)](#)

Aquí es donde se establece la dualidad entre la **alimentación alcalina y la acidificante** para lograr estar en perfectas condiciones de salud.

Los **alimentos** provocan una reacción ácida o alcalina que se manifiesta en el PH de la sangre, indiferentemente del PH que posea cada alimento, por eso debemos clasificar los alimentos de la siguiente manera:

**Sobre todo, los alimentos alcalinos se encuentran en:**

Agua Alcalina – Frutas – Verduras – Cereales Integrales – Miel

**y Alimentos Ácidos que producen la acidificación de la sangre:**

Lácteos – Quesos – Carnes – Cereales refinados – Azúcar blanca – Té – Café

No quiere decir que elimine totalmente estos alimentos ácidos sino que simplemente debe consumirlos con prudencia. Así que si posee una mayor información sobre los **alimentos que producen acidez, los alimentos alcalinos** y de qué manera afectarán tu organismo podrá comprender mejor cual es la importancia que poseen dichos nutrientes en su vida.

Para mayor información descargue la **Tabla del Ph de los Alimentos** (Lista de alimentos alcalinos y ácidos clasificados por su calidad residual, ácida o alcalina)



muybio.

*buen salud...*  
*¡alcalinamente!*



Leer más en <http://muybio.com/alimentos-alcalinos>

muybio.

*buen salud...*  
*¡alcalinamente!*

