

## ALIMENTOS ALKALINOS Y ACIDOS

Mucho menos productos ácidos y mucho más productos alcalinos.

(Abajo te dejo una lista de algunos de los alimentos alcalinos y ácidos.)

No siempre es el sabor lo que determina la acidez de un alimento por ejemplo los cítricos en especial el limón es alcalino a pesar de su sabor ácido.

**Substancias alcalinas se caracterizan por su composición mineral, iones de calcio, potasio, sodio y magnesio.**

Iones que contribuyen al aumento del nivel de ácido son iones de cloro, fósforo, azufre que se forman en el organismo como el resultado de la descomposición de las proteínas y grasas e hidratos del carbono.

**Alimentos de mayor acidez son productos altos en proteínas de origen animal como carne, leche, huevos, quesos y también productos que han sido muy procesados. Alimentos más alcalinos son mayormente verduras, fruta, bebidas verdes, entre ellos....**

Si miras a los valores energéticos de los alimentos veras que cada alimento tiene un cierto valor energético que se puede medir en MHz, Los órganos de tu organismo necesitan entre 70 y 90 MHz para poder funcionar correctamente.

Hamburguesa 5Mhz

Comida cocida 17Mhz

Frutas y verduras 60-90 MHz

Veras que alimentos que menos energía te dan también son las más ácidas, por eso si te alimentas de alimentos ácidos siempre tendrás hambre porque tu organismo no tiene energía necesaria para la digestión y las funciones de la vida cotidiana. Los alimentos cargados de energía son alcalinos.

Lo ideal es una proporción de 80 – 20 . Ese 20% de ácido es necesario para un balance correcto del ph , es donde entran en la alimentación , el arroz y las legumbres.

**ALIMENTOS ALKALINOS**

## **VERDURAS**

Ajo  
Esparrago  
Verduras Fermentadas  
Berro  
Remolacha  
Brócoli  
Coles de Bruselas  
Repollo  
Zanahoria  
Apio  
Acelga  
Alga Chlorella  
Repollo verde  
Pepino  
Berenjena  
Coliflor  
Colinabo  
Lechuga  
Setas  
Mostaza Verde  
Diente de león  
Flores comestibles  
Cebolla  
Chirivía  
Guisante  
Pimienta  
Calabaza  
Nabo sueco  
Verduras marineas  
Espirulina  
Brotos  
Calabacín  
Alfalfa  
Hierba de cebada  
Yerba de trigo  
Hierba salvaje

## **FRUTAS**

### **Limón**

Manzana  
Albaricoque  
Aguacate  
Plátano  
Melón  
Cerezas  
Grosella  
Dátiles/Higos  
Uvas  
Pomelo  
Lima  
Melón dulce  
Nectarina  
Naranjas

Melocotón  
Pera  
Piña  
Frambuesas  
Mandarinas  
Tomates  
Frutas tropicales  
Sandía

### **PROTEINAS**

Almendras  
Castañas  
Tofu (fermentado)  
Semillas de lino  
Semillas de calabaza  
Tempeh (fermentado)

## **BEBIDAS**

Zumos verdes  
Zumos vegetales  
Zumo de fruta fresca  
Leche de almendras  
Agua mineral  
Agua antioxidante alcalina  
Té verde  
Té Herbal  
Té de diente de león  
Té de Ginseng  
Té de Banchi  
Kombucha  
Leche de almendra  
Leche de soja sin endulzar

### **ENDULCORANTES**

Stevia

### **ESPECIAS/SAZÓN**

Canela  
Curry  
Jengibre  
Mostaza  
Pimiento de chilli  
Sal del mar  
Miso  
Tamari  
Todas hierbas

### **VERDURAS ORIENTALES**

Maitake  
Daikon  
Raíz de diente de león

## **OTROS**

Vinagre (De Cidra de Manzana)  
Polen de Abeja  
Gránulos de Lecitina  
Los prebióticos

Chia  
Semillas de girasol  
Mijo  
Brotos de semillas  
Nueces

## **GRASAS Y ACEITES**

Lino  
Cáñamo  
Aguacate  
Aceite de Oliva  
Borraja  
Aceite de coco

Shitake  
Kombu  
Reishi  
Nori  
Umeboshi  
Wakame  
Verduras del mar

## **ALIMENTOS ACIDOS ( cualquier alimento o bebida procesada )**

### **GRASAS Y ACEITES**

Aceite de canola  
Aceite de maíz  
Aceite de semilla de cannabis  
Aceite de Linaza  
Manteca de cerdo  
Aceite de Azafrán  
Aceite de sésamo  
Aceite de girasol

### **FRUTAS**

Arandanos  
Fruta procesada  
Fruta envasada en lata

### **GRANOS**

Tartas de arroz  
Tartas de trigo  
Amaranto  
Cebada  
Trigo negro

Anacardos

Coquito del Brasil  
Cacahuete  
Mantequilla de cacahuete  
Pacanas  
Tahini

### **PROTEINA ANIMAL**

### **TODO TIPO DE CARNE O PESCADO**

### **TODO**

### **HUEVOS**

### **PASTA (BLANCA)**

### **HARINAS REFINADAS**

Fideos  
Macarrón  
Espaguetis

### **DROGAS QUIMICAS**

Aditivos alimentarios  
Químicas  
Drogas, Medicinal  
Drogas, psicodélico  
Pesticidas  
Herbicidas

### **ALCOHOL**

Cerveza  
Licores  
Licor fuerte  
Vino

### **LEGUMBRES**

Lentejas  
Habichuelas  
Alubias  
Garbanzos  
Frijoles  
Alubias pinto

**Maiz**  
**Avena (enrollado)**  
**Quínoa**  
**Arroz (todo)**  
**Centeno**  
**Escanda**  
**Kamut**  
**Trigo**  
**Haina de semilla de cannabis**

**PRODUCTOS**  
**LACTEOS**

**Queso de vaca**  
**Queso de cabra**  
**Queso procesado**  
**Queso de oveja**  
**Leche**  
**Mantequilla**

**OTROS**

**Vinagre destilado**  
**Germen de trigo**

**Alubias rojas**  
**Alubias de soja**  
**Bebida de soja(Con Azúcar)**  
**Leche de arroz**

**BEBIDAS**

**Colas**  
**Bebidas gaseosas**  
**Café**  
**Te**  
**Zumos de frutas (No frescos, envasados)**  
**Batidos de leche**