



Alcalino y saludable

Nutrición, 26/02/2013



Uno de los puntos importantes que debemos tener presente siempre, es la de mantenernos mas saludables y en forma, para alcanzar el balance perfecto, pero como debes saber, este propósito siempre debe comenzar desde adentro, es decir, tenemos que ser concientes de lo que comemos y como esto nos afecta.

Acidos y alcalinos son palabras que escuchamos en la escuela y por si no lo sabias también son parte de nuestra dieta diaria. Mantener el equilibrio entre estos conceptos es la clave para estar sanos.

Acidos y Alcalinos

La clasificación de si un producto es ácido o alcalino, se basa en el efecto que tiene en nuestro cuerpo después de la digestión. La manera de medir la alcalinidad o la acidez es a través de la escala del pH (Potencial de Hidrogeno). Para vivir, nuestro organismo tiene necesidades diarias de proteínas, vitaminas, minerales, lípidos y oligoelementos. Todos estos pertenecen a la familia de los ácidos o a los alcalinos. Conociendo el pH de los alimentos, podemos balancear nuestra dieta, perder peso, mejora el funcionamiento de nuestro organismo (porque no trabaja forzadamente) y por lo tanto sentirnos sanos.

Enemigos de tu cuerpo

Cuando no comemos adecuadamente y vivimos bajo esa enfermedad moderna llamada "estrés", desequilibramos el funcionamiento armónico de nuestro cuerpo. El problema se presenta cuando consumimos mas productos ácidos que alcalinos. Café, sodas, azúcar procesada, frituras, alcohol, tabaco, proteína animal, (solo por nombrar algunos productos), son los enemigos a desaparecer, ya que perjudican nuestro organismo.

Comienza hoy mismo a sentirte sano

- 1-. Al levantarte, toma un vaso de agua grande y agregale el jugo de un limón recién exprimido. Todos sabemos que los limones son ácidos, pero recuerda que esto lo determina el efecto que tienen los alimentos en nuestro cuerpo, por el contrario, esta practica diaria ayudara a metabolizar tu organismo.

- 2-. La leche de vaca no es tan saludable como se cree, en cambio, consume leche de origen vegetal como almendras, arroz, de soya, entre otras.

- 3-. Los brotes son muy alcalinizantes, con nutrientes y enzimas que nos ayudan a aumentar nuestra energía. Agregalos a tus comidas y notarás como ganan en sabor.

- 4-. Come ensaladas. Los alimentos verdes son fuentes de minerales alcalinos. Agregale jugo de limón y aceite de oliva, para lograr un aderezo delicioso.

- 5-. El magnesio y el calcio son minerales esenciales para nuestro organismo, los puedes encontrar en las almendras crudas y sin sal, para equilibrar la acidez mientras mantiene el azúcar en la sangre.

- 6-. Hacer ejercicios, respirar profundamente y caminar con regularidad ayuda a mover los productos ácidos de desecho y a eliminarlos rápidamente de nuestro cuerpo.

- 7-. Haz escuchado que los lunes son días para no consumir carne? La opción de erradicar completa o parcialmente la carne de tu dieta es una desicion saludable y en cierta medida un acto de conciencia.

8 -. Elimina las sodas o cualquier otra bebida azucarada. Elige agua, es de pH neutro lo que te traerá grandes beneficios, ya que te ayudara a eliminar las sustancias dañinas, perder peso y ganar energía, eliminando las sustancias toxicas de tu cuerpo.

9 -. El limon es fuente de vitamina C, lo que te mantendra alejado de los resfriados.

10 -. Si fumas y estas pensando el dejar este habito, el tomar un vaso de agua tibia con limon te ayudara en ese camino, ya que se dice que disminuye el deseo de tomar cafe en la mañana.

Muchas veces pasamos por alto algunas molestias, ya que por habito nos parecen normales, pero sentirte mal no es sano ni normal. Recuerda cuidarte, solo tu puedes marcar el camino a una vida mas placentera y saludable.