



Alimentos Ácidos y Alcalinos

El cuerpo parece trabajar mejor con una dieta alta en alimentos formadores de álcalis- aquellos alimentos que proporcionan elementos alcalinos cuando son descompuestos el proceso de la digestión. Una dieta que contiene alimentos formadores de álcalis, en un 70 a 80% es ideal para una vida saludable.

FRUTAS:

Ácidas

Arándanos
Granadas
Fresas
Frutas agrias

Alcalinas

Manzanas
Plátanos
Frutas cítricas
Dátiles
Uvas
Cerezas

Duraznos
Peras

Ciruelas

Papaya

Mangos

Piña

Frambuesas

Zarzamoras

Arándanos

Saúco

Moras

Pérsimos

Chabacanos

Olivas

Coco

Higos

Pasas

Melones

VEGETALES:

Todos los vegetales

Son alcalinos

(incluyen vegetales

Con almidones como

*Las papas, la calabaza y las
chirivías).*

GRANOS:

Ácidos

Arroz café
Cebada
Trigo
Avena
Centeno
Panes

Alcalinos

Mijo
Trigo alforfón
Maíz
Granos
Germinados

CARNES Y PRODUCTOS LÁCTEOS

Ácidas

Todas las carnes
Pescado
Pollo
Huevos
Queso
Leche
Yogurt
Mantequilla

Alcalinos

Leche sin grasa

NUECES:

Ácidas

Castañas
Nueces castilla
Avellana
Cacahuates
Pecanas
Macadamia

Alcalinas

Almendras
Nuez del brasil

SEMILLAS

Ácidas

Calabaza

Ajonjolí

Girasol

Chía

Lino

Alcalinas

Todas las
semillas
germinadas

FRIJOLES Y CHÍCHAROS

Ácidos

Lentejas
Alubias
Alubias marrón
Alubias rojas

Alcalinos

Frijoles de soya
Peruano
Germinado de frijol

AZÚCARES:

Ácidos

Azúcar café
Azúcar blanca
Azúcar de leche
Miel de caña
Miel de malta
Miel de maple
Melaza

Alcalina

Miel

ACEITES

Ácidos

Aceites de nuez

Mantequilla

Crema

Alcalinos

Aceite de oliva
Soya
Ajonjolí
Girasol
Maíz
Azafrán

Semilla algodón

Margarina



¡Conviértase en un detective de etiquetas y salve su vida!

Alimentos que evitar:

Aceites hidrogenados o parcialmente hidrogenados. Las investigaciones muestran que los trans-ácidos grasos de los aceites hidrogenados duplican los niveles de colesterol y los triglicéridos. Los aceites hidrogenados han sido relacionados como probables causantes de la diabetes tipo II o hiperinsulemia.

Edulcorantes artificiales y el Glutamato Mono-sódico. La investigación muestra que ambos alimentos están clasificados como excito-toxinas, las cuales pueden cruzar la barrera cerebral y pueden provocar la muerte celular y pérdida de memoria a corto plazo.

Nitratos sódicos y todos los conservadores. La investigación muestra que éstos son agentes causantes de cáncer.

Otros Alimentos que evitar:

Carnes comerciales y productos lácteos: La investigación muestra que el uso de los esteroides, las hormonas y los antibióticos son agentes causantes de cáncer, lo que puede ser ingerido a través del consumo humano. Las hormonas excesivas en estos productos han sido unidas con una dominancia exasperante de estrógenos y con menarcas tempranas en la infancia en las niñas.

Café: Se sabe que el café es un vasoconstrictor y puede ser un factor en los trastornos de ansiedad y en el insomnio.

Refrescos. El fósforo en los refrescos se une al calcio, lixiviándolo de nuestros cuerpos.

Limite su ingesta de sal. Algo del sodio es esencial para la supervivencia, pero necesitamos menos de 500 miligramos de sodio por día para permanecer saludables. Una ingesta excesiva de sodio puede causar que los fluidos sean retenidos en los tejidos, lo que puede conducir a la hipertensión y puede agravar muchos trastornos médicos, incluyendo la falla cardíaca, ciertas formas de trastornos renales y el síndrome pre-menstrual.



Prescripción Personal de Proteína

Nombre: _____

Fecha: _____

Utilizar los alimentos como su Medicina Más Poderosa, le asegurará a mantener un control hormonal al estabilizar su azúcar en sangre y mantener al Glucagon y a la insulina en perfecto balance.

Cinco alimentos a lo largo del día, le darán el equilibrio de azúcar en sangre, necesario para mantener la comunicación hormonal.

Coma durante la primera hora de haberse levantado: esto inicia su reloj biológico. No deberá dejar pasar más de cinco horas sin comer, sea que esté hambriento o no, para mantenerse a lo largo del día.

Desayuno, almuerzo y cena: (Deben pasar 4-5 horas)

Opciones de alimentos _____ por categoría

Proteína _____ gramos

Carbohidratos _____ gramos

Grasas _____ gramos

Botanas: 2 al día, entre los alimentos, sobre todo si hay más de 5 horas hasta su siguiente alimento. (El cual debe de durar de 1.5 a 2 horas).

Opciones de alimentos _____ por categoría

Proteína _____ gramos

Carbohidratos _____ gramos

Grasas _____ gramos



Recomendaciones Útiles

Cuando prepare alimentos, utilice sólo vidrio, acero inoxidable, o cazuelas de hierro y sartenes. No utilice utensilios ni ollas de aluminio. Los alimentos cocinados o almacenados en aluminio producen una sustancia que neutraliza los jugos digestivos, conduciendo hacia una acidosis y a úlceras. Peor, el aluminio en las ollas puede lixiviarse de la olla al alimento. Si el alimento es consumido, el cuerpo absorbe el aluminio, en donde se acumula en el cerebro y en los tejidos del sistema nervioso. Cantidades excesivas de estos depósitos de aluminio han sido implicados en la enfermedad de Alzheimer.

Otros tipos de utensilios a ser evitados incluyen a todas las cacerolas y sartenes con capas antiadherentes. Con demasiada frecuencia, los metales y otras sustancias en las cacerolas desprenden hojuelas o se lixivian hacia los alimentos. Ulteriormente, estos químicos terminan en su cuerpo.

Descontinúe o limite el uso de los hornos de microondas. La investigación muestra que el cocinar con ellos, acelera importantemente la desintegración estructural de todos los alimentos que fueron probados. Destruye las nucleoproteínas en todas las carnes; reduce la digestibilidad de todas las frutas y vegetales.

En cada alimento probado, la bioaccesibilidad de los siguientes nutrientes vitales decreció: complejo de vitamina B, vitaminas C y E, minerales esenciales y lipotrópicos.

Un porcentaje más elevado de lo normal de células cancerosas en el suero sanguíneo (citomas) puede ser visto en los sujetos que comen alimentos preparados con microondas.

Los alimentos de la bioingeniería son peligrosos a su salud. Al menos, 36 de los vegetales comunes, productos lácteos, y muchos cientos de alimentos procesados contienen genes de virus, bacterias, insectos, flores, aún animales, y que se encuentran disponibles, no marcados y no etiquetados, en los supermercados en todo el país, con la bendición virtual de la FDA y del Departamento de Agricultura de los E.E. U.U.

Las plantas de la ingeniería genética están específicamente diseñadas a producir grandes cantidades de proteínas, y la probabilidad de reacciones alérgicas es mucho mayor con ellas.