

## ¿Qué comer?

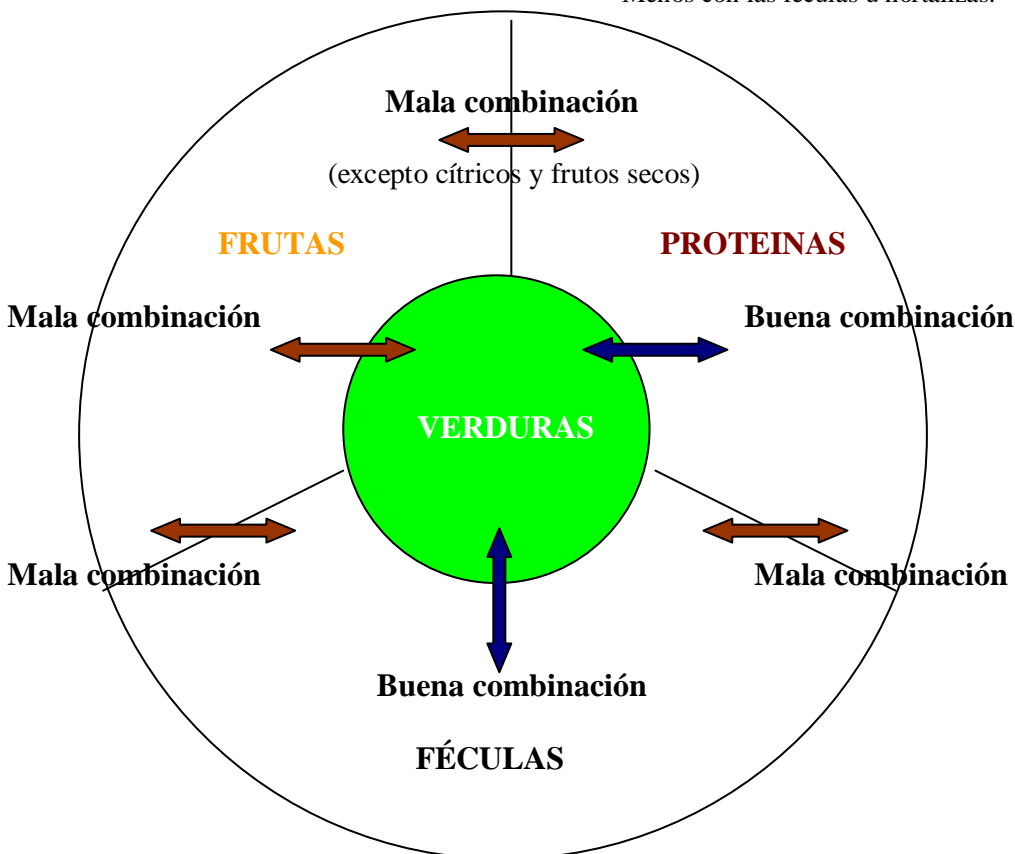
Todos los alimentos que ingerimos al mismo tiempo, deben decomponerse hasta que alcancen la misma consistencia antes de que el estómago comience a vaciarse. El problema lo generan los diferentes tiempos de descomposición de los alimentos. Por ejemplo, las frutas simples pueden emplear entre 10 y 20 minutos, y las carnes entre 70 y 90, dependiendo de la calidad de la masticación. Si se comen frutas al mismo tiempo que carne, estarán una hora extra en el estómago. Durante ese tiempo se producen fermentaciones que generan gases, indigestión, eructos y /o calambres.

El diagrama de fluencias muestra la combinación de alimentos mas convenientes para una buena digestión.

### DIAGRAMA DE FLUENCIAS

Evite mezclar fruta con otros alimentos, especialmente si son proteicos.

Mezclar una proteína en una comida es duro para el sistema digestivo  
La leche no combina bien con los demás alimentos.  
Los productos de granja combinan mejor con los cereales o verduras.  
Menos con las féculas u hortalizas.



Evite los postres azucarados después de otros alimentos.

Los melones se digieren fácilmente y fermentan con rapidez en el estómago. Es casi seguro que el melón, tomado como postre o como aperitivo, producirá gases en los intestinos. **Comer los melones solos.**

*Tomar sola la leche*

## TABLA DE ALIMENTOS

<b>FRUTAS</b>	<b>PROTEINAS</b>	<b>FÉCULAS</b>	<b>VERDURAS</b>
<b>Dulce:</b>	Frutas secas	Todos los cereales integrales	Todas las verduras de hoja no feculosas
Aguacate	Semillas	Pan	Champiñones
Plátano	Queso	Judías secas	Calabacines
Dátil	Legumbres secas	Castañas	Ajo
Higo	Guisantes secos	Cacahuetes	Judías verdes
Ciruela	Cacahuetes	Patatas	Guisantes
Pasa	Frutos secos molidos	Calabacines	Berenjenas
Uva	Cereales integrales	<b>Ligeramente feculosos:</b>	Tomate
Algarroba...	Maiz	Remolacha	Cebollas
<b>Subácida:</b>	Mijo	Zanahoria	Alcachofas
Manzana	Centeno	Chiribías	
Albaricoque	Trigo...	Rábanos	
Cereza	Aguacate	Picantes	
Mango	Brotos de cereales	Nabo..	
Melocotón	Huevos		
Pera....	Carnes...		
<b>Ácida:</b>			
Bayas			
Pomelo			
Lima			
Limón			
Naranja			
Piña			
Granada....			

### Dieta ácida o alcalina

Cada alimento, al metabolizarse en el cuerpo, se descompone en elementos ácidos o alcalinos. El cuerpo suele ser ligeramente alcalino, siendo de 7,41 el factor pH de la sangre.

Si tomamos una dieta alta en alimentos formadores de ácidos, el cuerpo se acidificará en exceso produciendo demasiada mucosidad, facilitando que en ella se desarrollen virus y bacterias. La mucosidad excesiva suele generar congestión, que es la causa de numerosas enfermedades. El intento del cuerpo de remediar éste problema de la congestión por eliminación de la mucosidad y de los elementos ácidos excesivos mediante catarrros, problemas en los senos nasales o erupciones cutáneas, se confunde a menudo, equivocadamente, con una enfermedad. El problema está mas en la dieta.

La acción ácido-alcalina no está necesariamente relacionada con el sabor de los alimentos; por ejemplo, los cítricos son de sabor ácido, pero son alcalinizadores y es bueno comerlos.

## Alimentos ácidos y alcalinos

El cuerpo parece trabajar mejor con una dieta alta en alimentos alcalinizadores, que producen elementos alcalinos en nuestro organismo cuando son disgregados por el proceso digestivo

Frutas	Cereales	Frutos secos	Azúcares
<b>ÁCIDAS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ arándanos</li> <li>○ granadas</li> <li>○ fresas</li> <li>○ frutas amargas</li> </ul>	<b>ÁCIDOS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ arroz moreno</li> <li>○ cebada</li> <li>○ trigo</li> <li>○ avena</li> <li>○ centeno</li> <li>○ panes</li> </ul>	<b>ÁCIDOS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ anacardos</li> <li>○ nueces</li> <li>○ avellanas</li> <li>○ cacahuetes</li> <li>○ pacanas</li> <li>○ nueces macadán</li> </ul>	<b>ÁCIDOS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ azúcar morena</li> <li>○ azúcar blanca</li> <li>○ azúcar láctica</li> <li>○ sírope de caña</li> <li>○ sírope de malta</li> <li>○ sírope de arce</li> <li>○ melaza</li> </ul>
<b>ALCALINAS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ manzanas</li> <li>○ plátanos</li> <li>○ cítricos</li> <li>○ dátiles</li> <li>○ uvas</li> <li>○ cerezas</li> <li>○ melocotones</li> <li>○ peras</li> <li>○ ciruelas pasas</li> <li>○ papaya</li> <li>○ mangos</li> <li>○ piña</li> <li>○ frambuesas</li> <li>○ zarzamoras</li> <li>○ bayas de sauco</li> <li>○ nísperos</li> <li>○ albaricoques</li> <li>○ aceitunas</li> <li>○ coco</li> <li>○ higos</li> <li>○ uvas pasas</li> <li>○ melones</li> </ul>	<b>ALCALINOS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ mijo</li> <li>○ alforfón</li> <li>○ maíz</li> <li>○ brotes de cereales</li> </ul> <p><b><u>Carnes y Productos de granja.</u></b></p> <b>ALCALINOS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ leche desnatada</li> </ul> <b>ÁCIDOS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ todas las carnes</li> <li>○ pescado</li> <li>○ aves de corral</li> <li>○ huevos</li> <li>○ queso</li> <li>○ leche</li> <li>○ yogur</li> <li>○ mantequilla</li> </ul>	<b>ALCALINOS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ almendras</li> <li>○ juvias</li> </ul> <p><b><u>Semillas</u></b></p> <b>ÁCIDAS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ calabaza</li> <li>○ sésamo</li> <li>○ girasol</li> <li>○ chia</li> <li>○ lino</li> </ul> <b>ALCALINAS:</b> Todas las semillas con brotes	<b>ALCALINO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ miel</li> </ul> <p><b><u>Aceites</u></b></p> <b>ÁCIDOS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ de frutos secos</li> <li>○ mantequilla</li> <li>○ nata</li> </ul> <b>ALCALINOS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ de oliva</li> <li>○ soja</li> <li>○ sésamo</li> <li>○ girasol</li> <li>○ maíz</li> <li>○ alazor</li> <li>○ semilla de algodón</li> <li>○ margarina</li> </ul>
<b>VERDURAS:</b> Todas las verduras son alcalinas, incluidas las féculas: patatas, Calabacín y chirivías.		<b>ALCALINAS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ soja</li> <li>○ limas</li> <li>○ brotes de judías</li> </ul>	

Una dieta compuesta de alimentos alcalinizadores entre un setenta u ochenta por ciento, mantendrá fuertes los sistemas de eliminación y nervioso, permitiéndonos trabajar y relajarnos fácilmente. Ello implica comer mucha fruta y verduras.

Los catarros e infecciones, e incluso las enfermedades degenerativas crónicas, disminuyen conforme se va adoptando una dieta alcalina.