



El pH

en los
alimentos y su
importancia

El balance lo es todo en la vida. Debemos de siempre buscarlo para que de esta forma podamos llevar una vida ordenada y exitosa.

Sin embargo, el balance no solo aplica a nuestra propia vida, sino que es igual en el caso de nuestro organismo.



Hemos platicado sobre los alimentos ácidos y alcalinos en nuestro artículo: “Mi cuerpo, ¿ácido o alcalino?”, pero no nos adentramos en el tema central y el más importante que es el del pH.

Para alcanzar el balance ideal de nuestro cuerpo, debemos de alcanzar un balance entre la alcalinidad y la acidez de nuestro organismo; a esto se le conoce como pH.



La definición de pH, como tal, es la medida con la que se calcula el grado de acidez o alcalinidad de una sustancia o una solución.

Para fines de nuestra salud y belleza, vamos a considerar el pH como el balance entre la acidez y la alcalinidad.

La nutrición tiene un rol primordial en el mantenimiento de nuestro pH, ya que los alimentos que consumimos determinan este balance y nos brindan las herramientas necesarias para estar saludables y sentirnos increíbles.

La salud de nuestros tejidos depende al 100% de nuestro pH y nuestros tejidos son lo que nos constituyen.



Además de llevar una alimentación saludable, también es de suma importancia que consumamos electrolitos o minerales en nuestra dieta, ya que una forma de mantener nuestro pH balanceado, es a través de su implementación en la dieta.

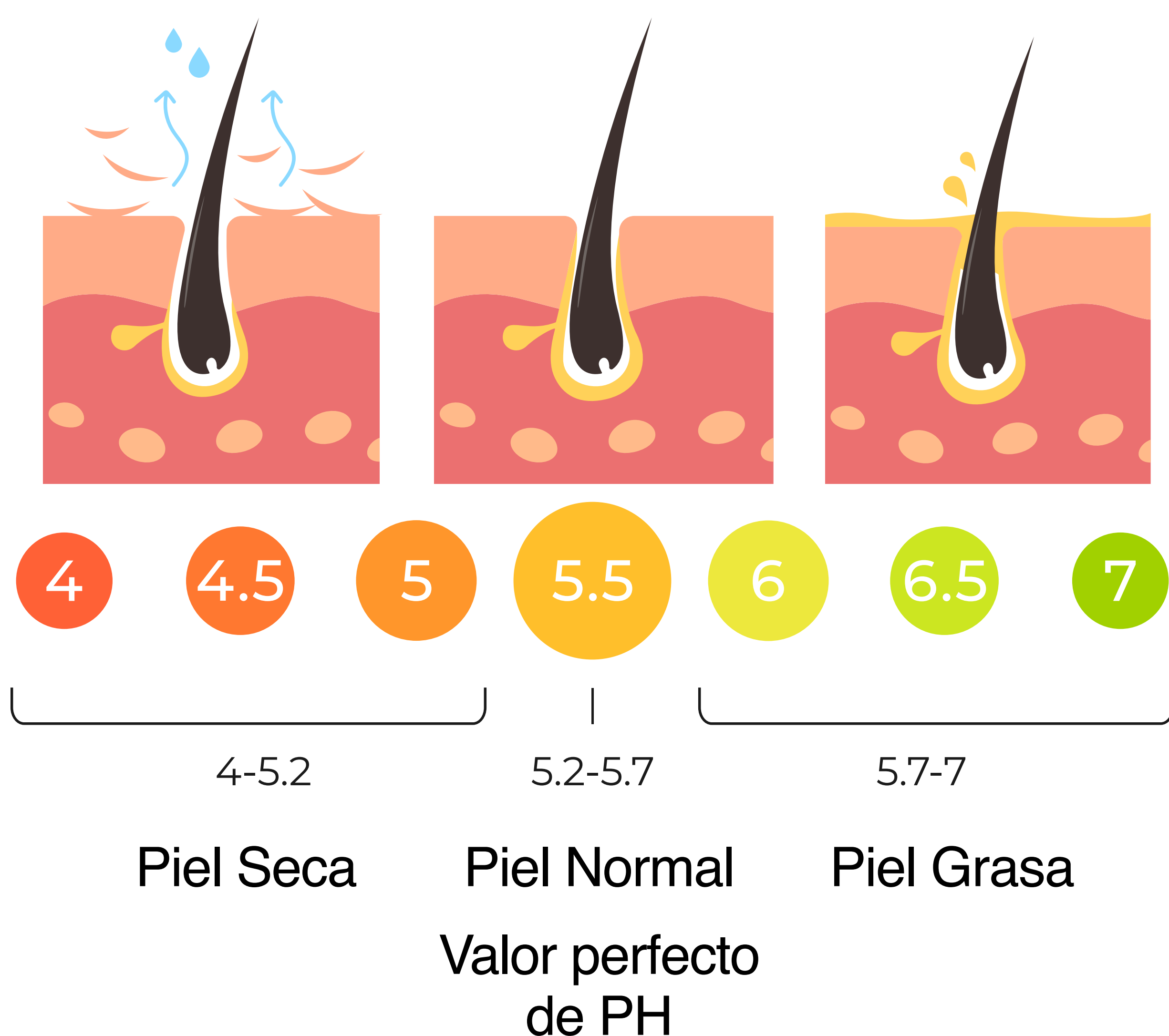
Algunos electrolitos que podemos incluir son: **calcio, sodio, potasio, magnesio, litio y fósforo;** todos estos los podemos obtener principalmente de frutas, verduras y alimentos de origen animal.



Cuando nosotros no llevamos una dieta saludable y balanceada, nuestro cuerpo tiende a acidificarse.

Esto ocurre principalmente, porque el pH de varios tejidos importantes como el músculo y la piel son ácidos y al no haber un balance, nuestro cuerpo comienza a tomar el pH de estos tejidos.

Tener un pH ácido en el cuerpo, no sólo daña nuestra salud física sino que también afecta y deslustra nuestra belleza.



Un pH ácido nos ocasiona inflamación, hinchazón en la cara, asimetría de nuestras facciones y hace que se contraiga y dañe nuestra piel.



Los alimentos orgánicos, naturales y cultivados en casa, son los que más minerales tienen comparados con los alimentos con conservadores y empaquetados.

Los minerales influyen en el crecimiento de nuestras uñas, nuestro cabello y la regeneración de las células de nuestra piel.

Es por eso, que es de suma importancia optar por elegir alimentos lo más naturales posibles.

Si quieres conocer tips de como utilizar el pH de los alimentos para impulsar tu belleza, consulta nuestra ficha tip “Importancia del pH en mi belleza” que descubrirás en nuestra herramienta <<tips de belleza>>. Poner botón

Recuerda que para lograr un balance perfecto en nuestro organismo, depende de manera predominante el entender cómo funcionan y cómo aplicar los alimentos ácidos y alcalinos en nuestra dieta.

Libera Tu Salud, por una vida balanceada desde la raíz.



Bibliografía

- I.A. Osuna-Padilla, G. Leal-Escobar, C.A. Garza-García, F.E. Rodríguez-Castellanos, Carga ácida de la dieta; mecanismos y evidencia de sus repercusiones en la salud, *Nefrología*, Volume 39, Issue 4, 2019, Pages 343-354, ISSN 0211-6995, <https://doi.org/10.1016/j.nefro.2018.10.005>
- Wolfe, D. (2009). Capítulo 3. In *Eating for beauty* (pp. 25–33), North Atlantic Books.