

Pasear al aire libre al menos una hora una vez al día sin gafas de sol, beber un vaso de agua (de bajo residuo seco) por cada 10 kg de peso al día, comer moderadamente los alimentos según su Ph en la proporción adecuada y combinarlos de forma correcta es importante para disfrutar de una buena salud.

Así como cenar suave, temprano y acostarse pronto, si es posible antes de las 22 horas. (Desayuno a las 8h, almuerzo a 13h y cena a las 18h según Oscar Sande).

No mezclar las fuentes de proteínas concentradas como las carnes, pescados y lácteos con las fuentes de hidratos de carbono concentrados como los son el pan, las patatas, la pasta y dulces en la misma comida como regla general para favorecer la digestión. Y, en cambio, si que armonizar los dos extremos de alimentos concentrados con vegetales de bajo índice glucémico en comidas separadas.

Tomar agua por lo menos media hora antes de las comidas y no en ellas pues se diluyen los jugos gástricos. Tomar la fruta 15 minutos antes de las comidas y no al final como regla general.

El plátano al ser una fécula tarda algo más en digerirse. La manzana suele combinar con todos los alimentos. Consumir lo más maduro posible el tomate si lo mezclamos con las comidas porque se puede catalogar como fruta ácida y los ácidos no combinan bien con los carbohidratos. La piña y la papaya favorecen la digestión de las proteínas consumidas al final de la comida.

Para mantener un Ph celular de 6,5 es esencial una dieta compuesta de un 25% de alimentos "ácidos" y un 75% de alimentos "alcalinos".

### **Alcalinizadores: 75%**

Limón

Vegetales de hoja verde

Tomate, patata, pimiento y berenjena\*

Fruta\*\*

Almendra

Alpiste

Alubias Lima (blanca pequeña)

Sésamo crudo

Nuez de Brasil

Aceite de Oliva

Miel

### **Acidificantes: 25%**

Azúcar

Carne

Queso\*

Cafeína

Alcohol

Tabaco

**Granos**

**Legumbres**

**Frutos secos crudos sin sal**

**Consumir el 25% de granos, legumbres y frutos secos.**

\* Evitar si artritis.

\*\* Evitar si cándida.

\* Cuánto más fresco mejor (queso feta).