



Alimentación Saludable

“Que tu alimento sea tu medicina, que tu medicina sea tu alimento”

Hipocrates

La Alimentación Saludable ¿Qué dice la ley?

Perú cuenta con una norma (N° 30021) en la cual se incluye la forma de **alertar por el contenido de productos procesados**:

Se promulgó en 2013

En 2016 se hizo una convocatoria para recoger aportes para el reglamento.

Aún no cuenta con reglamento, por lo que no se puede aplicar completamente.

Educación nutricional

incluida en la currícula nacional y mediante campañas para alumnos y padres.

Creación de un observatorio para el estudio del sobrepeso y obesidad.

Quioscos saludables en los colegios. (En 2015 se publicaron las medidas para gestionarlos)

Actividad física promoverlo en todos los niveles educativos y en espacios públicos (parques).

Alimentos procesados

Son los productos que tienen una variación antes de su consumo.

¿Qué puntos aborda la ley?

Interés en niños y adolescentes menores de 16 años.

Advertencias

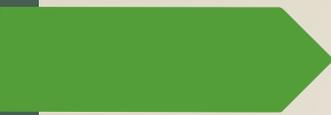
Resaltar de forma clara y legible las frases según sea el caso:

Alto en... (sodio, azúcar o grasas saturadas) Evitar su consumo excesivo.

Contiene grasas trans: evitar su consumo.

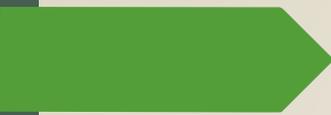
Publicidad

Pautas como: no incentivar el consumo inmoderado y no usar argumentos técnicos para confundir.



Alimentación Saludable

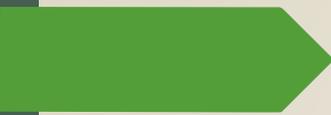
- ▶ Una alimentación saludable es aquella que incorpora a nuestro organismo todos lo que requiere para desarrollar plenamente nuestras actividades.
- ▶ Tipos de Alimentación
 - ▶ Alimentación Celeste
 - ▶ Alimentación Terrestre
 - ▶ Alimentación Humana



Alimentación Celeste

Aprovechar adecuadamente el medio ambiente. **LA ALIMENTACION CELESTE** es la alimentación del espíritu.

- Buena Agua
- Buen Aire
- Buen Sol
- Buena Tierra



Alimentación Terrestre

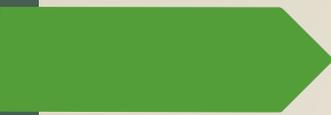
- ▶ **LA ALIMENTACION TERRESTRE**, es la alimentación que proviene directamente de los alimentos y su arte culinario.
 - ▶ Para el mantenimiento del ciclo de la vida los seres vivos se comportan como sistemas energéticos abiertos, de modo que toman energía del exterior.
 - ▶ Todos los alimentos en su estado natural, tienen su propio sabor. Ningún alimento sabe igual a otro, cada uno tiene un sabor particular que le hace diferente a los demás.
- 



Alimentación Humana

“Los sentimientos de un ser depende no solo de lo que coma y de lo que respire, sino de la forma en que se coma y se respire”

- Alimentación por la respiración que es patrimonio de las técnicas respiratorias
- Buena relación con el prójimo.
- Auto estima.
- Ser ecológico, ser uno con el universo.



Alimentación sana

- ▶ El ser humano; nace con un pH de 7.35; de acuerdo a nuestra alimentación nos mantenemos a nos acidificamos.
- ▶ La acidificación de nuestro cuerpo es la responsable de muchas enfermedades.

▶ **Prevenir es mejor que curar**



Reglas para una alimentación sana

- ▶ En las comidas del día no debe faltar:
 - Todos los Sabores, salado, ácido, agrio, amargo, dulce, pungente y picante.
 - Un mínimo de 7 Colores - valen las gamas de colores -
 - Siempre una Leguminosa + un cereal

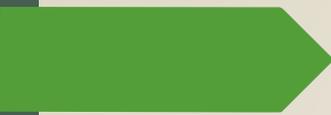


La dieta alcalina

"El verdadero Secreto de las celebridades y atletas de alto rendimiento es EL EQUILIBRIO DEL pH"

- ▶ Sólo existe una causa de enfermedad la cual es una sobre acidificación del cuerpo debido, primariamente, a un equivocado estilo de vida, de dieta y de pensamiento. Por lo tanto hay un solo remedio y tratamiento, y éste es ALCALINIZAR el cuerpo y romper el círculo vicioso. Lo que nos permitirá experimentar la energía, vitalidad y verdadera salud que todos nos merecemos

Dr. Robert O. Young, Autor de: "The Ph Miracle"



La dieta Alcalina

- ▶ Son los minerales que componen los alimentos los que le dan el carácter de alcalinizante o acidificante.
 - Alimentos ricos en potasio, magnesio, calcio, sodio, cinc, cobre y hierro forman un ambiente básico. - todos los vegetales –
 - Los productos de origen animal, así como los alimentos fermentados, con cafeína, los procesados y las frituras son acidificantes.

TABLA DE ALIMENTOS ALCALINOS Y ÁCIDOS

Incluir un 80% de tu dieta estos alimentos



Muy alcalinizantes

Agua alcalina
9.5 pH
Sal Marina 8.5
pH
Agua de Mar
Limón
Lima
Aguacate
Apio
Ajo
Jengibre
Soya
Té verde
Lechuga
Tomate
Almendras
Espinacas
Brócoli



Altamente alcalinizantes

Lima
Pomelo
Remolacha
Pimiento
Pimienta de
Cayena
Apio
Ajo
Jengibre
Granos de
mostaza
Tomate
Soya
Berenjenas
Espárragos
Cebolla



Medianamente alcalinizantes

Alcachofa
Zanahoria
Coco
Trigo
Quinoa
Lentejas
Tofu
Hierbas y espe-
cias
Aceite de
coco
Aceite de lino
Higos secos
Coliflor



Neutral - Poco acidificantes

Garbanzos
Habichuelas
Melón
Mandarinas
Ciruelas
Cerezas
Sandía
Amaranto
Leche
Ajonjolí
Nueces
Avellanas
Semilla de
Girasol
Aceite de Uva
Cerezas
Mango
Papaya



Moderadamente acidificantes

Mayonesa
Manzana
Plátano
Moras
Arándanos
Uvas
Naranja
Melocotón
Frambuesa
Arroz integral
Avena
Pan de centeno
Pescado
Huevo
Refresco
Palomitas
Cereales



Altamente acidificantes

Alcohol
Café
Té negro
Chocolate
Mermeladas
Gelatina
Vinagre
Mostaza
Kétchup
Sal refinada
Levadura
Queso
Setas
Yogurt
Edulcorantes
Harinas blancas
Refrescos
Frituras

Una dieta alcalina alta podría disminuir el riesgo de cáncer o otras enfermedades crónicas



Tabla de Alimentos Alcalinizantes



Verduras

Espárragos	Albahaca
Brócoli	Perejil
Pimentón	Coles de Bruselas
Pimientos Verdes	Coliflor
Pimientos Rojos	Zanahorias
Pimientos Amarillos	Remolacha
Calabacín	Berenjena
Diente de León	Ajo
Judías Verdes	Cebolla
Judías Blancas	Apio
Espinacas	Pepino
Puerros	Berros
Alcachofas	Rucula
Col Rizada	Lechuga
Algas	Guisantes
Col	Habas
Cebollino	Papa Orgánica
Acelgas	Calabaza
Repollo	Rábano
Patata dulce	Tirabeque
Cilantro	



Frutos Secos y Semillas

Almendras Crudas
Coco
Semillas de Linaza
Avellanas
Piñones
Nuez de Macadamia
Semillas de Calabaza
Semillas de Ajonjolí
Semillas de Girasol



Cereales y Legumbres

Amaranto
Arroz Integral
Kamut
Mijo
Quínoa
Lentejas
Garbanzos



Frutas

Aguacate
Tomate
Limón
Lima
Pomelo
Coco fresco
Papaya



Aceites

(1ª Prensa)
Aceite de Aguacate
Aceite de Coco
Aceite de Lino
Aceite de Oliva

Hierbas y Brotes

Hierba de Cebada
Hierba de Kamut
Hierba de Alfalfa
Hierba de Avena
Brotes de Kamut
Brotes de Soja
Brotes de Quínoa
Brotes de Rábano
Brotes de Espelta
Brotes de Amaranto
Brotes de Brócoli



Panes

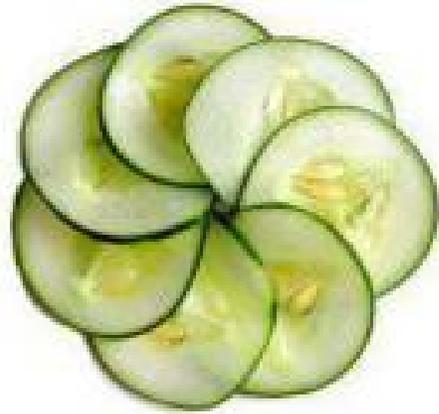
Pan Integral Germinado
Pan Proteico de Almendras
Tortillas Raw
Panes y Pitas sin Gluten ni levadura

Otros

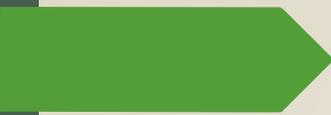
Agua Alcalina
Tofu Orgánico
Sal Marina



LOS 7 ALIMENTOS MÁS ALCALINOS



Dave Sommers



➤ **GRACIAS**

➤ **Ing. Luis Estrada Salinas**

Ingeniero Agrónomo,
Promotor de Essalud de Medicina Complementaria,
Rest. Azur Gustitos Vegetarianos,
C.H. Vinatea Reynoso G1 – 101, J.L.B y Rivero
993 683 679