

CHRISTOPHER VASEY

Equilibrio ácido/básico  
para una alimentación  
*saludable*

*en 68 recetas*



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en [www.edicionesobelisco.com](http://www.edicionesobelisco.com)

*Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.*

### **Colección Salud y Vida natural**

EQUILIBRIO ÁCIDO/BÁSICO PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

*Christopher Vasey*

1.ª edición: enero de 2020

Título original: *Mon alimentation santé facile acido-basique et 68 recettes*

Traducción: *Pilar Guerrero*

Maquetación: *Marga Benavides*

Corrección: *M.ª Angeles Olivera*

Diseño de cubierta: *Isabel Estrada*

© 2018, Éditions Jouvence

[www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

(Reservados todos los derechos)

© Imágenes del interior: Shutterstock

© 2020, Ediciones Obelisco, S.L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S.L.

Collita, 23-25 Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25 - Fax 93 309 85 23

E-mail: [info@edicionesobelisco.com](mailto:info@edicionesobelisco.com)

ISBN: 978-84-9111-544-1

Depósito Legal: B-25.738-2019

Impreso en SAGRAFIC

Passatge Carsi, 6 - 08025 Barcelona

*Printed in Spain*

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org))

si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

# Índice

Introducción . . . . .	7
<b>1.ª Parte. ¿Qué es el equilibrio ácido/básico? . . . . .</b>	<b>9</b>
El impacto del equilibrio ácido/básico en la salud . . . . .	11
El papel fundamental de la alimentación . . . . .	19
<b>2.ª Parte. Recetas saludables ácido/básico . . . . .</b>	<b>35</b>
<b>Patatas . . . . .</b>	<b>35</b>
Patatas gratinadas . . . . .	39
Patatas e hinojo gratinados . . . . .	40
Puré de patatas . . . . .	41
Puré de patatas y boniatos . . . . .	42
Patatas al horno con comino . . . . .	43
Patatas a la campesina . . . . .	44
Torta de patatas con queso . . . . .	45
Tortilla de patatas . . . . .	46
Ensalada de patatas sencillísima . . . . .	47
Ensalada de patatas con queso comté . . . . .	48
Ensalada de patatas a las finas hierbas . . . . .	49
Ensalada de patatas con remolacha . . . . .	50
Ensalada de patatas con huevo duro . . . . .	51
<b>Castañas . . . . .</b>	<b>53</b>
Castañas gratinadas con brócoli . . . . .	55
Castañas al vapor con coles de Bruselas . . . . .	56

Polenta de castañas . . . . .	57
Torta de castañas . . . . .	58
Sopa de castañas . . . . .	59
Sopa de castañas con verduras . . . . .	60
Crema de castañas con calabaza . . . . .	61
Castañas con queso fresco . . . . .	62
<b>Cereales</b> . . . . .	63
Polenta natural . . . . .	65
Polenta al queso gruyer . . . . .	66
Polenta con queso de cabra . . . . .	67
Arroz integral con queso . . . . .	68
Arroz integral con champiñones . . . . .	69
Arroz integral con verduras . . . . .	70
Arroz integral a la oriental . . . . .	71
Pasta integral con verduras . . . . .	72
Cebada con verduras . . . . .	73
<b>Pasteles de verduras</b> . . . . .	75
Pastel de espinacas . . . . .	77
Pastel de espárragos . . . . .	78
Pastel de calabacín . . . . .	79
Pastel de puerros con dos quesos . . . . .	80
Pastel de verduras mediterráneas . . . . .	81
<b>Verduras</b> . . . . .	83
Verduras de primavera . . . . .	85
Verduras de verano . . . . .	86
Verduras de otoño . . . . .	87
Macedonia de verduras . . . . .	88
Puré de chirivías . . . . .	89

<b>Sopas</b> . . . . .	91
Sopa de verduras de invierno . . . . .	93
Sopa de calabaza . . . . .	94
Sopa de calabacín. . . . .	95
Sopa de zanahoria . . . . .	96
<b>Ensaladas y salsas</b> . . . . .	97
Ensalada mixta. . . . .	99
Ensalada verde con champiñones de París . . . . .	100
Ensalada verde con brotes tiernos . . . . .	101
Ensalada de judías verdes . . . . .	102
Remolachas rojas con rúcula al queso de oveja. . . . .	103
Salsa de hierbas . . . . .	104
Salsa de queso fresco . . . . .	105
Salsa de levadura de cerveza . . . . .	106
<b>Crudités</b> . . . . .	107
Zanahorias y apio . . . . .	109
Col verde crujiente . . . . .	110
Pepino con queso fresco al eneldo . . . . .	111
Aguacate con feta y almendras . . . . .	112
<b>Dips</b> . . . . .	113
Dip al cebollino . . . . .	115
Dip a la cúrcuma . . . . .	116
<b>Desayunos, tentempiés y postres.</b> . . . . .	117
Paté de puré de almendras . . . . .	119
Paté de queso fresco a las finas hierbas . . . . .	120
Paté de aguacate. . . . .	121
Plátano con almendras. . . . .	122

Plátano con queso fresco a la canela . . . . .	123
Plátano con castañas chafadas . . . . .	124
Copos de castañas tostadas con plátano . . . . .	125
Queso fresco con frutos secos. . . . .	126
Mousse de queso fresco con higos . . . . .	127
Leche de almendras con plátano . . . . .	128

## Introducción

La alimentación moderna acidifica el organismo. Cada día, cantidades excesivas de ácidos penetran en nuestro cuerpo a través de los alimentos que consumimos. A ello se añade una gran producción de ácidos por parte de nuestro organismo, por culpa del estrés, la falta de sueño, la ingesta de excitantes, el sedentarismo, etc. En exceso, los ácidos tienen una acción agresiva, corrosiva e irritante sobre los tejidos y los órganos. Numerosas enfermedades y dolencias que sufrimos en la actualidad, como la fatiga crónica, la ansiedad, los dolores articulares, las tendinitis o los eczemas..., se deben a dicha acidificación.

El equilibrio ácido/básico es indispensable para nuestra salud, pero, normalmente, lo rompemos. ¿Qué podemos hacer para restablecerlo?

La solución a los problemas de salud debidos a la acidosis pasa, sobre todo, por la adopción de una alimentación alcalina. Ésta desacidifica el organismo restableciendo el equilibrio ácido/básico. La gente es cada vez más consciente de que hay que ingerir alimentos más alcalinos. Pero, aunque sepan qué alimentos conviene priorizar (los alcalinos) y cuáles restringir

(los ácidos), no siempre sabe cómo actuar en cuanto a la alimentación. Dicho de otro modo, cómo organizar una comida con alimentos alcalinizantes, pero, además, que esté deliciosa y sea equilibrada.

Tras un breve recordatorio de lo que es el equilibrio ácido/básico, propongo una serie de recetas sencillas, al alcance de todo el mundo, que nos permitirán ingerir platos alcalinizantes a diario, asegurándonos de que sean sabrosos.

### **ADVERTENCIA**

Este libro tiene como objetivo aportar información útil e instructiva. No pretende diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ningún problema de salud ni enfermedad manifiesta. En ningún caso puede, ni quiere, sustituir la consulta médica ni el tratamiento de un facultativo.

## 1.<sup>a</sup> Parte

---

¿Qué es el equilibrio  
ácido/básico?

## *El impacto del equilibrio ácido/básico en la salud*

Varios cientos de sustancias intervienen en la composición de nuestro organismo: aminoácidos, ácidos grasos, vitaminas, minerales, oligoelementos...

A pesar de su gran diversidad, es posible clasificarlas en dos grandes grupos: las sustancias ácidas y las sustancias básicas (también llamadas alcalinas).

Las características de estos dos tipos de sustancias son opuestas, pero se complementan. Nuestro organismo necesita de unos tanto como de los otros para funcionar correctamente, es decir, para mantener una buena salud. Si están presentes en las mismas cantidades, el organismo está equilibrado. Es lo que se llama equilibrio ácido/básico.

Toda pérdida de dicho equilibrio entre ácidos y alcalinos resulta perjudicial para nuestra salud.

Por lo general, los ácidos son más abundantes que los alcalinos. Entonces se habla de acidosis. Cuanto más importante sea el exceso de ácidos, más problemas de salud aparecen y más peligrosos resultan. También es posible un exceso de básicos (alcalosis), pero es realmente raro. Suele ser una consecuencia de enfermedades declaradas, por ejemplo, en las glándulas su-

prarrenales (hiperaldostenonismo) o de los riñones (ciertas tubulopatías), pero nunca es provocada por una dieta alcalina ni por la ingesta de suplementos alcalinos.

## LOS ÁCIDOS

Los ácidos tienen la propiedad de que son **sustancias agresivas**. Por ejemplo, el zumo de limón (ácido) si cae en una herida abierta provoca un dolor intenso, mientras que la leche (alcalina) no tiene dicho efecto. Otra característica de los ácidos es su **sabor acidulado**. Alimentos como el limón o el ruibarbo contienen muchos ácidos y su sabor es notablemente pronunciado.

**Sin embargo, el sabor no es un buen criterio para determinar el carácter acidificante de un alimentos**, porque los ácidos contenidos en el ruibarbo, por ejemplo, pueden ser anulados por la presencia de otros alimentos y eliminar su sabor. Es el caso de las carnes y los cereales, que no tienen sabor ácido, pero son muy acidificantes.

El medio más seguro para definir la acidez de un alimento es analizar su **contenido en minerales**. Hay dos grandes tipos de minerales: los minerales alcalinos (básicos) y los minerales ácidos. Los principales minerales ácidos son el azufre, el cloro, el fósforo, el flúor, el yodo, el sílice... Cuando un alimento contiene más minerales ácidos que alcalinos, es acidificante.

### Ácidos fuertes y ácidos débiles

Los ácidos también pueden ser fuertes o débiles.

Conocer la existencia de estos dos tipos de ácidos resulta de gran importancia porque, fisiológicamente hablando, los áci-

dos fuertes (a causa de la dificultad para combinarlos) son mucho más difíciles de neutralizar y eliminar por el organismo que los ácidos débiles.

Los **ácidos fuertes** se encuentran, sobre todo, en las proteínas de origen animal. Se trata de los ácidos úrico, sulfúrico y fosfórico. Requieren un importante trabajo de neutralización por parte del hígado y de eliminación por parte de los riñones y las glándulas sudoríparas.

Pero estos órganos sólo pueden eliminar una cantidad limitada de ácidos fuertes al día. El resto se va acumulando forzosamente en los tejidos.

Los **ácidos débiles** son de origen vegetal (frutas, tomates, vinagre...), y algunos de origen animal (yogur, suero de leche...). En este caso se trata de los ácidos cítrico, oxálico, láctico, pirúvico... Los ácidos débiles también se califican como ácidos volátiles. En efecto, una vez oxidados se eliminan en forma gaseosa a través de los pulmones: gas carbónico (CO<sub>2</sub>) y vapor de agua.

Al contrario que los ácidos fuertes, los débiles son fáciles de eliminar y no hay límite cuantitativo. Para aumentar su eliminación, al organismo le basta con intensificar la respiración, es decir, la amplitud de los movimientos torácicos.

## LOS ALCALINOS

Las bases o alcalinos son lo opuesto a los ácidos, no tienen sabor acidulado, picante ni fuerte. En los alimentos más alcalinos como la leche, los plátanos o las almendras, no se percibe ningún sabor ácido. Pero recordemos que el sabor es un criterio engañoso.

El pan y el azúcar blanquilla no resultan ácidos en boca, pero no son en absoluto básicos. Los ácidos que contienen dichos alimentos se liberan en el curso de la digestión o bien se producen durante su uso por el organismo.

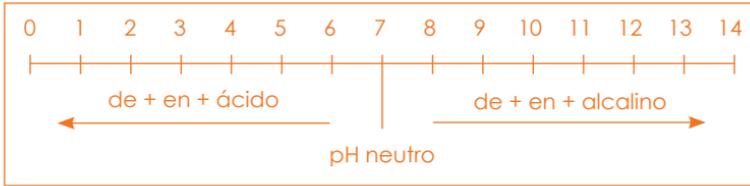
Los básicos no tienen propiedades agresivas. Se consideran **sustancias «suaves»** que calman, relajan. Por ejemplo, la leche que se bebe en grandes cantidades se usa para neutralizar la agresividad de venenos ácidos ingeridos por accidente. El zumo de patata atenúa la inflamación y el dolor causado por la hiperacidez gástrica.

Los alimentos básicos contienen más **minerales básicos** que ácidos. Los minerales básicos son el calcio, el potasio, el magnesio, el sodio, el hierro, el manganeso, el cobalto y el cobre.

## CÓMO MEDIR LA ACIDEZ

Químicamente hablando, la diferencia entre un ácido y un alcalino es su mayor o menor capacidad para liberar iones hidrogenados. La unidad de medida del grado de acidez o alcalinidad es el pH, es decir, el potencial (p) para liberar iones hidrogenados (H).

La escala de medida del pH va de 0 a 14. La cifra 7 indica el equilibrio entre ácidos y bases, por lo tanto, un pH neutro. Cuanto mayor es el potencial de liberación de iones H, menor será la cifra del pH, de 6 a 0, siendo cero la acidez absoluta. A la inversa, cuanto más débil es el potencial de liberación de iones de hidrógeno, más altas se vuelven las cifras, de 8 a 14, siendo catorce la alcalinidad absoluta.



La escala de medida se presenta, pues, a la inversa de lo que cabría esperar, porque cuanto más alto es el grado de acidez, más bajo es el pH.

El pH de una sustancia se mide con ayuda de un pH-metro o de una tira reactiva (papel de tornasol).

### El pH saludable

Nuestro organismo funciona mejor cuando el terreno orgánico (sueros celulares, sangre...) tiene un pH de 7,39, es decir, ligeramente alcalino. Este pH garantiza un buen estado de salud (entre 7,32 y 7,42) sin que la salud se vea comprometida. Más allá de estas dos cifras estaremos en acidosis (de 7,36 a 7) o en alcalosis (de 7,42 a 7,8). Si el pH se aleja más de esos límites, el organismo no puede funcionar y llega la muerte.

### ¿QUÉ ES EL TERRENO?

El terreno es el entorno de las células. Está constituido por líquidos que envuelven las células (el líquido extracelular, la linfa y la sangre) y por los que están su interior (líquido intracelular).



La «zona saludable» se sitúa, pues, entre un pH 7,36 y 7,42. La enfermedad aparece tan pronto como entramos en acidosis o en alcalosis. De estas dos posibilidades, la acidosis es la más corriente, de lejos.

## CÓMO LOS ÁCIDOS NOS HACEN ENFERMAR

Cuando el terreno se acidifica, el organismo puede enfermar de tres maneras distintas.

### La ralentización enzimática

Las enzimas son como «pequeñas obreras» responsables de todas las transformaciones bioquímicas que tienen lugar en el organismo. De ellas depende, por completo, el buen funcionamiento de los órganos. Pero, para llevar a cabo su trabajo, el entorno debe tener un «buen pH», de 7,39. Cuando no es el caso, porque los ácidos se van acumulando en el organismo, la actividad de las enzimas se ve alterada. Se ralentiza, se hace mal el trabajo o incluso dejan de trabajar. El resultado son todo tipo de alteraciones orgánicas. Lo más habitual es que se sienta pérdida de energía y de fuerza nerviosa, por ejemplo, fatiga crónica, irritabilidad o tendencia depresiva, porque la producción de energía está obstaculizada.

## La agresión a los tejidos

El exceso de ácidos en el organismo irrita, agrede y hiere a los órganos con los que entran en contacto. De ello se derivan inflamaciones más o menos dolorosas, según la concentración de ácidos. Los órganos afectados pueden sufrir lesiones y ciertos tejidos pueden esclerosarse.

Los órganos afectados son, sobre todo, los encargados de eliminar los ácidos, esto es, piel y riñones. La acidez excesiva transportada por el sudor provoca enrojecimientos en la piel, prurito, eczemas y urticaria. Cuando la orina está demasiado cargada de ácidos, las vías urinarias «quemán», se inflaman con facilidad (uretritis) o se infectan (cistitis).

La agresión por ácidos provoca dolores articulares (artritis), de nervios (neuritis), de tendones (tendinitis) y de intestinos (enteritis, colitis, prurito anal). Además, a causa de la fragilidad de los tejidos, pueden añadirse infecciones microbianas y virales a los problemas anteriores. Asimismo, el sistema inmunitario en sí mismo puede debilitarse por culpa de la acidosis.

## Las desmineralización de los tejidos

Una presencia excesiva de ácidos en el organismo conduce, inevitablemente, a la desmineralización. Para comprender por qué es así, tenemos que hablar del sistema tampón, un sistema de defensa del que dispone el organismo para neutralizar el exceso de ácidos.

El sistema tampón funciona de manera muy simple. Su acción se basa en que los ácidos y los alcalinos son sustancias con características opuestas y que, cuando se asocian, sus propiedades se anulan.

Concretamente, la mezcla de un ácido y un alcalino da una sal neutra; neutra en el sentido de que no tiene propiedades ni

ácidas ni básicas. Una sal neutra no influye en el pH del entorno en que se encuentre, nuestro organismo por ejemplo, que es lo que ahora estamos tratando.

1 ácido + 1 base = 1 sal neutra

Por ejemplo, cuando el cloro (que es un ácido) se combina con sodio (que es un alcalino) constituyen una sal neutra: el cloruro de sodio, que es la sal de mesa. Dicha sal neutra no influye en el pH de la sangre ni del terreno, porque el cloro que contiene está neutralizado por la presencia básica del sodio.

Las sustancias básicas que utiliza el sistema tampón para neutralizar los ácidos se encuentran por todo el organismo, no sólo en la sangre como mucha gente cree. El sistema defensivo no es solicitado más que eventualmente, y las bases tisulares se reemplazan con facilidad. La situación cambia por completo cuando son los tejidos los que se solicitan a menudo y no eventualmente, varias veces al día. En ese caso, de un modo irremediable, los tejidos se desmineralizan.

Los tejidos desmineralizados son atacados en su sustancia particular: el esqueleto y los dientes se descalcifican, y la piel se reseca y agrieta. Las mucosas pierden su capacidad para resistir a las agresiones externas, dejando penetrar microbios que conducen a infecciones.



## El papel fundamental de la alimentación

De todos los factores de acidificación (alimentación, consumo de excitantes, estrés, sedentarismo, etc.) la alimentación es la principal causa de sobrecarga de ácidos.

En efecto, todos los días nuestros platos están compuestos sobre todo por elementos ácidos (proteínas, grasas, cereales y azúcar blanquilla). Los alimentos básicos, como verdura cruda o cocida, suelen ser consumidos en porciones muy escasas. Los alcalinos que contienen estos alimentos no bastan para neutralizar los ácidos excedentes.

En un primer momento parecería posible luchar contra la acidosis tan sólo reduciendo el consumo de alimentos ácidos y aumentando la cantidad de alcalinos ingeridos. Y eso es lo que la gente suele hacer. Pero existe una categoría especial de personas que se acidifican solas, más allá de lo que ingieran, porque su organismo metaboliza mal los ácidos débiles contenidos en alimentos tradicionalmente alcalinos. Este fenómeno no es bien conocido por el momento, pero es fundamental tenerlo en cuenta cuando se aborda la cuestión de la acidosis y la alimentación.

## LA DEBILIDAD METABÓLICA FRENTE A LOS ÁCIDOS

Concierne sólo a los ácidos débiles o volátiles. Generalmente, el organismo los oxida y elimina con facilidad a través de los pulmones, en forma de gas carbónico y vapor de agua. La base fuerte a la que el ácido débil está ligado también se libera y está disponible para el organismo. Por eso los alimentos ricos en ácidos débiles, como la fruta, el yogur o el vinagre, aportan un mar de alcalinos al organismo.

Por desgracia no es el caso de las personas que no oxidan bien los ácidos débiles. En estos individuos, que oxidan poco y mal, los ácidos permanecen en el organismo. Se estancan y se acumulan en el terreno, acidificándolo. Por eso algunas personas se acidifican mientras que otras se alcalinizan con los mismos alimentos.

**Un mismo alimento puede, pues, tener un efecto distinto según el organismo en el que penetre.** Eso explica por qué ciertos dietistas afirman que el limón es alcalinizante, mientras otros dicen que es acidificante. La realidad es que puede ser una cosa u otra. Todo depende de la persona que lo consuma: si es capaz o no de oxidar los ácidos débiles.

Los alimentos se suelen dividir en dos únicos grupos: acidificantes o alcalinizantes, y este último grupo comprende los alimentos ricos en ácidos débiles, de los que estamos tratando. Si sufres debilidad metabólica frente a los ácidos débiles y te centras en la lista tradicional de alimentos alcalinos, tendrás problemas de salud con rapidez. Empezarás a comer mucha fruta e incluso querrás hacer una cura de vinagre para alcalinizarte. Pero haciendo estas cosas conseguirás lo contrario de lo que buscas: te irás acidificando cada vez más y agravarás tus problemas de salud.

Los alimentos que figuran en la lista de los alcalinos, por consiguiente, deben clasificarse en dos grupos diferenciados. El primer grupo comprende los alimentos que son alcalinos para todo el mundo, gracias a su riqueza en minerales alcalinos y a la ausencia de ácidos débiles. Se trata de las verduras de hoja verde y también las de colores (¡salvo el tomate!), las patatas, las almendras, las castañas, etc.

### **¿Y CÓMO SÉ SI TENGO PROBLEMAS PARA OXIDAR LOS ÁCIDOS DÉBILES?**

Es muy fácil saber si tienes problemas metabólicos frente a los ácidos débiles, porque todo aporte importante de alimentos ricos en ácidos débiles te acarrearán forzosamente problemas de salud (irritación en la boca, dolores articulares, eczema, caída de cabello, receptividad a las infecciones, ciática, etc.) o agravar patologías existentes. Intenta recordar qué pasó la última vez que comiste mucha fruta (cuando llegan los albaricoques y comes muchos, por ejemplo) o si hiciste una cura de limón o de vinagre; recordarás si tuviste problemas de salud o no, si te sentiste débil durante unos días. Si fue así, tu organismo no es capaz de oxidar los ácidos débiles de dichos alimentos.

El segundo grupo se compone de alimentos alcalinos ricos en ácidos débiles (fruta, yogures, tomates, vinagre...), que pueden tener un efecto alcalinizante en unas personas y acidificante en otras cuyo metabolismo no oxida bien los ácidos débiles. Estos alimentos entran en la categoría de ácidos.

## RECORDATORIO

Recuerda estos tres principios:

- Los alimentos acidificantes lo son para todo el mundo.
- Los alimentos alcalinizantes lo son para todo el mundo.
- Los alimentos alcalinos con ácidos débiles pueden ser alcalinizantes para unos y acidificantes para otros, según la potencia metabólica del que los consume.

## LOS TRES GRANDES GRUPOS DE ALIMENTOS

Los tres grandes grupos de alimentos que debemos conocer al hablar del equilibrio ácido/básico son los alimentos acidificantes, los alcalinizantes y los ácidos débiles.

### Los alimentos acidificantes

Los alimentos acidificantes son, principalmente, los alimentos ricos en proteínas, en glúcidos o en grasas. Su efecto acidificante es mayor cuanto más cantidad se consuma.

### LISTA DE ALIMENTOS ACIDIFICANTES

- La carne, las aves, los embutidos, los extractos de carne y el pescado.
- Los huevos.
- El tofu.
- El queso (los curados acidifican más que los tiernos).

- La grasa animal.
- Los aceites vegetales (sobre todo el de cacahuete, el de nuez y todos los aceites refinados).
- Los cereales integrales y refinados (trigo, avena, etc.).
- El pan, la pasta, los copos y todos los alimentos a base de cereales.
- Las legumbres (judías, habas, soja, cacahuetes, etc.).
- El azúcar blanquilla.
- Los dulces (jarabes, pasteles, chocolate, caramelos, mermeladas, fruta confitada, etc.).
- Los frutos secos (nueces, avellanas, pistachos, etc., menos las almendras).
- El café, el té, el cacao y el vino.
- Las bebidas industriales azucaradas (gaseosas y refrescos de cola).
- Los refrescos caseros endulzados con azúcar.

### Las proteínas

El carácter acidificante de las proteínas proviene de la transformación digestiva, que extrae ciertos ácidos que contienen: los aminoácidos. Por otra parte, su utilización a nivel celular produce diferentes ácidos, como el ácido úrico. Además, las proteínas derivadas de la carne animal (carnes rojas, pescados, aves y huevos) contienen dos ácidos extra (el ácido fosfórico y el ácido sulfúrico) que contribuyen a acidificar aún más el terreno. Con aporte proteico idéntico, el consumo de animales es más acidificante que el de productos lácteos, por ejemplo.

## Las purinas

La carne animal contiene purinas. Éstas son alcalinas. Pero para ser eliminadas deben ser transformadas en ácido úrico.

Las purinas se encuentran igualmente en ciertos vegetales como las legumbres (soja, lentejas, etc.). Por ejemplo, hay tantas purinas en 100 g de soja como en 200 g de carne de cerdo. Otros alimentos vegetales ricos en purinas son el café, el té y el cacao (y el chocolate, claro).

## Las grasas

El carácter acidificante de los alimentos ricos en grasas, como la carne, los embutidos y las grasas animales que se usan en cocina proviene de lo que resulta tras su digestión: ácidos grasos. Dichos ácidos pueden ser saturados o insaturados. Los **ácidos grasos saturados** son más difíciles de usar por el organismo. Por eso presentan un mayor riesgo de acidificación para él. Se encuentran en las partes grasas de los animales y en los aceites vegetales refinados (aceites prensados en caliente) o aceites endurecidos (mantequillas vegetales hidrogenadas).

Los **ácidos grasos insaturados** se encuentran en los aceites vegetales prensados en frío. Son más fáciles de metabolizar y mucho menos acidificantes. Los aceites prensados en frío son siempre poco acidificantes. Pero hay dos excepciones: el aceite de nuez y el de cacahuete, porque provienen de oleaginosos que son muy ricos en ácidos. Las grasas son acidificantes también porque cuando no se metabolizan producen desechos ácidos: acetona, ácido acetilcético y beta-hidroxibútrico.

## Los cereales

Cuando las cadenas de glucosa del almidón de los cereales se transforman mal, lo que suele suceder con facilidad si se consu-

me mucho almidón, las transformaciones pueden detenerse en un estadio en que las sustancias quedan en forma ácida. Dichos ácidos se van acumulando en el organismo y acaece la acidosis.

De todos los cereales, el mijo merece un trato especial. En efecto, es rico en ácido silícico, que es un ácido débil. Este cereal no se recomienda a las personas con debilidad metabólica frente a los ácidos.

### **El azúcar blanquilla y los dulces**

El azúcar blanquilla, así como todos los alimentos ricos en él (siropes, caramelos, pasteles, chocolate, refrescos, etc.), son unos potentes acidificantes. El azúcar está compuesto por moléculas de sacarosa. La sacarosa también se encuentra en la fruta y la miel, y se asocia a numerosas vitaminas y minerales. Dichos nutrientes permiten a las enzimas transformar la sacarosa en energía, sin producción de desechos ácidos. En el azúcar refinado, la sacarosa no está asociada a vitaminas porque las ha perdido en el proceso de refinado. Las enzimas se ven privadas de esos nutrientes y acaban por transformar mal la sacarosa. El resultado son numerosas sustancias ácidas: ácidos cítrico, pirúvico succínico, fumárico...

La acidificación por azúcar blanquilla es muy corriente y tiene lugar a gran escala porque el consumo medio anual por persona, en Europa, es de más de 50 kg.

### **Los oleaginosos**

Los frutos secos (salvo las almendras y las nueces de Brasil, que son alcalinizantes) acidifican, tanto si son nueces, avellanas, nueces pecanas, nuez de coco, etc. Incluso las pipas, las semillas de sésamo y las pipas de calabaza. Su gran contenido en proteínas, en grasas y en fósforo y azufre los hace muy ácidos.

## ¡CUIDADO CON PRETENDER ELIMINAR TODOS LOS ALIMENTOS ACIDIFICANTES!

Suprimirlos totalmente o en gran medida, bajo el pretexto de que no se metabolizan bien los ácidos, es muy mala idea. En este grupo de alimentos se encuentran los ricos en proteínas (huevos, lácteos, pescados, carnes...), que son indispensables para el organismo para construir una trama tisular sólida. Una trama resistente es esencial para que los minerales alcalinos puedan fijarse. Es como una red con una trama tan fina que hasta los pececitos más pequeños (minerales) quedan atrapados. En caso contrario, los minerales alcalinos se van del organismo y no estarán disponibles cuando éste los necesite para neutralizar los ácidos.

### Los alimentos ácidos

Los principales alimentos ácidos son la fruta, el yogur y el vinagre.

Los alimentos de este grupo se designan por su característica propia, su acidez al gusto, no por su efecto sobre el organismo, porque la acidez no puede realmente designarse antes de la metabolización. Este grupo comprende los alimentos cuyo efecto es alcalinizante o acidificante (cuando existe debilidad metabólica frente a los ácidos débiles).

#### *La fruta*

Cuanto más ácida es una fruta, más cantidad de ácidos contendrá. Así, las peras y el melón, que no tienen apenas sabor ácido, contienen menos ácidos que las grosellas o el limón,

cuyo sabor ácido es muy intenso. También conviene saber que cuanto más verde está una fruta, más ácida es. En efecto, la maduración transforma los ácidos en azúcares.

### LISTA DE ALIMENTOS ÁCIDOS

- El suero de leche (yogur, cuajada, kéfir, queso fresco poco escurrido, etc.).
- La fruta (cuanto más verde, más ácida).
- La fruta dulce (peras, melones, melocotones, etc.) en gran cantidad.
- La fruta ácida: cítricos (naranja, limón, pomelo, etc.) y las bayas (fresas, frambuesas, moras, arándanos, grosellas, etc.).
- Ciertas variedades de manzana y de cerezas que son particularmente acidificantes.
- La verdura ácida (tomates, acedera, berros, etc.).
- La chucrut (y todas las verduras lactofermentadas).
- Los zumos de frutas (como el limón que añadimos a una ensalada).
- El mijo.
- La miel.
- El vinagre.

El hecho de consumir fruta en forma de zumo no la hace menos ácida. Al contrario, los minerales alcalinos que se encuentran en la pulpa se quedan en ella cuando la deseamos. Tomar zumos no contribuye a alcalinizar el organismo. Además, a ciertos zumos de fruta la gente les añade azúcar para

eliminar la acidez, con lo que aumenta su carácter acidificante. Por otra parte, el consumo de fruta en forma de zumo es engañosa: nos bebemos con facilidad pasmosa el zumo de tres naranjas, pero poca gente se comería tres naranjas de una sola vez.

La fruta dulce, como la pera, el melón o el melocotón, es la que menos ácidos contiene. Sin embargo, si los pocos ácidos que tienen no se metabolizan correctamente (cosa que les ocurre a las personas con debilidad metabólica frente a los ácidos débiles), pondrán su organismo en acidosis.

La supresión de la fruta no es sinónimo de carencia vitamínica, porque las verduras contienen muchas y son variadas.

### *El tomate*

El tomate se considera una verdura cuando, en realidad, es más una fruta y, como tal, contiene muchos ácidos débiles. La cocción no disminuye su contenido en ácidos, como tampoco desaparecen los ácidos si cocemos la fruta.

### *La miel*

La miel es un alimento rico en ácidos débiles. Debe utilizarse con prudencia por las personas que no metabolizan bien los ácidos débiles.

### *El vinagre*

El vinagre es muy ácido. Tanto si se trata de vinagre de vino como de manzana, balsámico o lo que sea, tiene un pH medio de 2,9 y contiene 5 g o más de ácido acético cada 100 ml. Es, probablemente, el alimento con mayor concentración de ácidos (el limón tiene 3,8 g de ácidos por cada 100 ml). El ácido acético es un ácido débil, a pesar de todo. Las grandes cantidades de ácidos débiles que contiene el vinagre lo convierten en

alcalinizante para las personas con facilidad metabólica, pero resultan acidificantes para las personas de metabolismo débil. En este sentido, está contraindicado en personas con debilidad metabólica frente a los ácidos débiles.

### **SALSAS SIN VINAGRE**

Pueden prepararse deliciosas salsas para ensalada sin vinagre. Reemplazar el vinagre por el zumo de limón es muy recomendable, aunque no es una solución para las personas con un metabolismo débil, porque el limón es rico en ácidos débiles. Como alternativa, en las páginas 104 a 106 propongo salsas sin estos ingredientes.

### *El yogur y el suero de leche*

El suero de leche es un líquido de color amarillo claro, bastante transparente, que forma parte de la composición del yogur, del queso fresco poco escurrido o del kéfir... Es un subproducto lácteo con lactofermentos.

El suero es alcalino porque tiene muy poco ácido láctico (que es un ácido débil).

Sin embargo, tras una o dos horas después de haberse ingerido, su tasa de ácido láctico empieza a aumentar y se va volviendo cada vez más ácido. Yogur, kéfir y quesos frescos son acidificantes para las personas sensibles a los ácidos débiles.

La fermentación ácida que permite que la leche se convierta en yogur o en queso puede ser también empleada para obtener chucrut y verduras (o zumos) lactofermentados. Estos alimentos, pues, son también ricos en ácidos débiles.

## ¿SE PUEDEN ELIMINAR LOS ÁCIDOS DE LA ALIMENTACIÓN?

Los alimentos ácidos no son fundamentales en la alimentación. Su supresión no genera problemas importantes, como ocurre con los alimentos acidificantes. Las personas sensibles a los ácidos débiles pueden y deben eliminar los ácidos durante semanas, meses incluso, para reintroducirlos poco a poco más adelante.

### Los alimentos alcalinizantes

Los alimentos alcalinizantes son principalmente verduras verdes, de colores (¡salvo el tomate!), las patatas, las castañas y las almendras.

Las propiedades alcalinizantes de estos alimentos provienen de su riqueza en bases y su mínima composición en sustancias acidificantes. Además, la metabolización de estos alimentos no produce ácidos. Aunque se consuman cantidades muy elevadas, no se producirán ácidos, con independencia de las capacidades metabólicas de cada individuo. Así, igual que hay alimentos que son acidificantes para todo el mundo, también hay alimentos alcalinizantes para todos. Ésta es la razón por la que deben formar parte integrante, ser la base principal de nuestra alimentación, particularmente en personas con debilidad metabólica o en personas con acidosis.

### *La verdura*

La verdura verde (lechuga, espinacas, acelgas, coles, judías...) y las de colores (zanahorias, calabazas, remolachas...), con ex-

cepción del tomate, son la fuente principal de bases para el organismo. Deberían constituir la parte más importante de la alimentación, ya sea en forma de ensaladas, crudités, cocidas, sopas o zumos...

### LISTA DE ALIMENTOS ALCALINIZANTES

- Las patatas.
- La verdura de hoja verde, cruda o cocida (lechuga, col, judías, etc.).
- La verdura de colores (zanahoria, remolacha... menos el tomate).
- El maíz (en grano o polenta).
- La leche en polvo, natural, la crema de leche y el queso fresco muy escurrido.
- El suero de leche (de menos de dos horas).
- El suero en polvo (al que se le añade agua).
- Los plátanos.
- Las almendras (enteras o en puré), nueces de Brasil.
- Las bebidas a base de almendras.
- Las castañas.
- La fruta seca (moderadamente), salvo los orejones.
- El agua mineral alcalina.

#### *Las patatas*

La patata es muy rica en bases, lo que la convierte en un alimento excepcional contra la acidosis. Sus virtudes antiacidificantes son bien conocidas, porque su zumo se recomienda para luchar contra la acidez de estómago y las úlceras.

La patata es un alimento harinoso y, por tanto, es muy energético y reemplaza a los cereales, que sí son acidificantes. Por tanto, es un excelente alimento para las personas con acidosis. Debería figurar con regularidad en los menús, mucho más que los cereales. Se puede consumir al vapor, al horno, entera o en puré.

### *Las castañas*

Las castañas son otro alimento beneficioso para la acidosis. Son particularmente alcalinas. Además, como la patata, es harinosa y aporta mucha energía sin acidificar.

Se pueden comer crudas, asadas, cocidas, en harina, acompañando a verduras o queso fresco.

### *Las almendras*

La almendra es una excepción entre los frutos oleaginosos porque es la única que no resulta acidificante gracias a su alto contenido en potasio, calcio y magnesio. Por el contrario es alcalinizante. Se pueden consumir enteras o molidas, e incorporarlas a todo tipo de preparaciones culinarias: ensaladas, verdura cocida, postres, etc., o bien solas como un simple tentempié.

En supermercados normales y en tiendas de productos ecológicos se puede encontrar puré de almendras sin azúcar, que con un poco de agua se convierte en una leche de almendras muy agradable al paladar y muy alcalinizante. Dicho puré también se puede untar en tostadas o incorporarse a postres.

### *Los plátanos*

El plátano es la única fruta fresca alcalinizante para todo el mundo. Su contenido en ácidos es tan bajo que no acidifica jamás, aunque se coma en grandes cantidades.

### *La fruta seca*

La fruta fresca, como las pasas, los dátiles, las ciruelas pasas, los higos, etc., es alcalina en general porque sus ácidos débiles se oxidan en gran medida durante el proceso de secado. Pero esto sólo si la fruta se ha puesto a secar cuando estaba bien madura, momento en que los ácidos se han transformado en azúcares, y no ha sido tratada con azufre para favorecer su conservación.

## COMER ALCALINO

El conocimiento de los tres grupos de alimentos (acidificantes, alcalinizantes y ácidos) nos permite escoger, sin riesgo de error, los alimentos necesarios para restablecer el equilibrio ácido/básico. La elección de alimentos se hace según los principios generales que siguen.

**Para las personas que metabolizan correctamente los ácidos débiles:** la cantidad de alimentos alcalinizantes y ácidos debe ser superior a la cantidad de alimentos acidificantes.

**Para las personas con debilidad metabólica frente a los ácidos débiles:** la cantidad de alimentos alcalinizantes debe ser superior a la cantidad de ácidos y de acidificantes.

Cuanta más acidosis tiene una persona, más cantidad de alimentos alcalinos deberá incorporar a su dieta.

Estos cambios en la alimentación son fáciles de implementar y tienen un efecto notable. En lugar de vivir sumergido en ácidos, el organismo sólo recibirá pequeñas cantidades y podrá corregir su equilibrio ácido/básico para que recuperemos la salud.

Para ayudarte a adoptar una alimentación alcalina, no dudes en inspirarte en las sencillas recetas que propongo en la segunda parte de esta obra.