



Que es comer de verdad...

Libro de trabajo 1
Masterclass 5

Antes de empezar...

Antes de empezar, algo importantísimo:

Aquí quien toma las decisiones eres tú y SOLO TÚ.

Yo te voy a compartir todo lo que sé, todo lo que me ha funcionado y lo que para mí tiene lógica y coherencia... y lo que quiero es que después de ver esta lección:

Reflexiones sobre todo lo visto y decidas qué quieres integrar en tu vida.

Para poder hacerlo de verdad y bien, te propongo lo siguiente:

Durante esta lección, intenta dejar a un lado lo aprendido hasta ahora en otros cursos, cosas que te han dicho, cosas que has hecho siempre, lo que te recomendó tu vecina, lo que viste en Instagram, lo que te dijo tu profesora de pilates, lo que has leído en la revista, lo que dicen por la tele, lo que me dijo hace dos años mi nutricionista, aquel estudio que salió en la prensa de la universidad de no sé donde.....

No lo borres, solo dale espacio a una nueva mirada.

Escucha, observa, y cuando terminemos... compara

Quédate con lo que resuene contigo, con lo que tenga sentido para ti y con lo que encaje con tus valores y tu momento vital.

Aquí no venimos a obedecer a nadie y menos a mí, quiero que en este programa crees tu propia alimentación con tus fundamentos y criterios propios y no solo eso, permítete equivocarte y probar y si luego quieres modificar algo HAZLO, estás aquí para aprender y elegir con libertad.

Fundamentos de una alimentación vital

En la primera lección teórica, has entendido cómo funciona tu cuerpo, cómo se regula, cómo se limpia y por qué los síntomas no aparecen porque sí.

Ahora toca dar el siguiente paso; en esta lección vamos a hablar de comida, pero no desde la moda, la dieta ni la exigencia.

Vamos a hablar de alimentos con criterio, calma y conciencia, no para que sigas normas nuevas, sino para que entiendas qué elegir, qué evitar y por qué... *Y a partir de aquí construyas **tu propia forma de alimentarte**, alineada con tus valores, tu cuerpo y tu momento vital.*

Vas a comprender, para poder elegir con libertad y criterio propio.

Al terminar esta lección quiero que sientas “tranquilidad”, que sepas por qué algo te sienta bien, por qué otra te carga y que tengas la seguridad de que no necesitas hacerlo perfecto para hacerlo bien.

He dividido esta lección en 4 bloques, para que todo quede claro y sea fácil de integrar.

- ¿Qué significa nutrir de verdad?
- ¿Qué intoxica el cuerpo hoy?
- ¿Qué es una alimentación vital?
- Equilibrio interno: pH explicado fácil

Empezamos.

¿Qué significa nutrir de verdad?

Comer no siempre significa nutrir.

Puedes comer mucho y estar mal nutrida, o comer sencillo y estar profundamente nutrida.

Nutrir de verdad tiene que ver **con la calidad de lo que entra**, no con la cantidad ni con el control.

En una alimentación vital, la base no son las calorías ni los números, sino los alimentos vivos, aquellos que aportan energía real al cuerpo.

Hablamos de alimentos que contienen:

- Nutrientes esenciales.
- Fibra
- Vitaminas y minerales
- Fitonutrientes que sostienen la salud

Por ejemplo, la fibra, no nutre directamente, pero es clave para el equilibrio digestivo, la limpieza interna y la regulación del cuerpo.

Cada tipo de alimento tiene su función y por esto es tan importante entender para que sirve cada uno de ellos y lo que hace en nuestro cuerpo.

Los micronutrientes no se cuentan ni se memorizan; se integran de forma natural cuando la base de la alimentación es vegetal, fresca y variada, ya vienen de serie en los alimentos; tú no tienes que hacer nada especial.

Por eso, para mí, la verdadera magia de la alimentación está en la diversidad, nada sobra, todo cumple una función y hoy vamos a verlo con claridad.

¿Qué significa nutrir de verdad?

Cuando entiendes esto, algo se relaja por dentro.

Ya no necesitas contar, controlar ni perseguir la perfección.

Nutrir no es hacerlo complicado, es elegir con sentido .

Y cuanto más diversa, fresca y real sea tu alimentación, más fácil será que tu cuerpo reciba todo lo que necesita sin que tú tengas que estar pendiente de nada.

Aquí no buscamos una alimentación "ideal", buscamos una alimentación suficiente, coherente y sostenible para ti con esta base clara.

Vamos a hablar de lo que carga, satura y roba energía al cuerpo hoy en día.

¿Qué intoxica tu cuerpo?

En este bloque no vamos a demonizar alimentos ni a vivir con miedo.

Vamos a entender qué cosas sobrecargan el cuerpo, qué le roban energía y qué dificultan sus procesos naturales de equilibrio, no para prohibirte nada, sino para que elijas con conciencia, como llevamos haciendo desde el primer día de este programa.

Cuando entiendes cómo funciona tu cuerpo, entiendes también por qué ciertos alimentos no te sientan bien, por qué te inflaman, por qué te dejan sin energía o por qué generan dependencia.

Y aquí hay una idea clave que quiero que te quede muy clara:

El cuerpo no enferma por falta de comida, enferma por exceso de carga, esto ya lo hemos aprendido.

Vamos hablar un poco de “La industria alimentaria”:

Vivimos en una sociedad donde gran parte de lo que se vende como “comida” no está pensada para nutrir, sino para:

- Durar más tiempo en estantería (caducidades más larga con aditivos y colorantes para durar casi eternamente)-
- Ser más barata de producir (sin tener en cuenta si nos sentará bien o mal).
- Generar adicción y repetición de compra (adicción = más venta).

La industria alimentaria es, ante todo, un negocio y cuando el objetivo principal es el beneficio, la salud queda en segundo plano.

Esto no significa que todo lo industrial sea “veneno”, pero sí significa que cuanto más lejos está un alimento de su forma natural, más difícil es que el cuerpo lo reconozca como nutrición real.

¿Qué intoxica tu cuerpo?

Procesados vs ultraprocesados

No todo lo procesado es igual, hay dos tipos:

Procesados simples: son alimentos transformados mínimamente, que conservan su estructura y valor nutricional:

- Legumbres cocidas
- Verduras congeladas
- Aceites prensados en frío
- Yogur natural sencillo

Y los Ultraprocesados: que son productos altamente modificados:

- Con listas largas de ingredientes, mezclas, ninguno nutre.
- Llenos de aditivos, azúcares, grasas refinadas
- Con sustancias que el cuerpo no reconoce...

Cuanto más ingredientes desconocidos, más trabajo digestivo, más inflamación y más carga interna.

El problema no es que “engorden” que es lo que la gente siempre piensa, el gran problema es que son alimentos muertos, sin vida, sin estructura natural.

Y lo peor de todo es que está repleto de ellos por todas partes y muy muy al alcance de todos, casi nos persiguen... en los supermercados me atrevo a decir que el 80% de lo que se vende no es comida real.

Y así desde luego es difícil eliminarlos por completo por ello aquí es importante aplicar la FLEXIBILIDAD, eliminarlos de nuestro día a día y no volverse loco cuando salgamos de nuestra rutina.

Los llamados "5 venenos blancos"

No me gusta la palabra prohibir, pero sí creo importante entender por qué se les llama así, vamos a ver cuales son...

Azúcar refinado

- Provoca picos de glucosa e insulina
- Genera energía rápida seguida de bajón
- Aumenta inflamación y dependencia
- Y roba minerales

No hablamos solo del azúcar "visible", sino del que va escondido en productos industriales que por desgracia son muchísimos.

Alternativas: dátiles, miel, estevia...

Harinas refinadas:

- Se elimina fibra, vitaminas y minerales (le quitan la cáscara, el germen...) dejando únicamente el gluten: se convierten en almidón de rápida absorción
- Generan inflamación y digestiones pesadas

El trigo moderno, además, contiene más gluten y es más agresivo para muchos cuerpos.

Alternativas: harinas integrales sin refinar, xeixa, espelta....

Arroz blanco refinado

- Se elimina la parte nutritiva (salvado, germen)
- Aporta energía rápida pero poco sostenida

Alternativas: las versiones integrales reales aportan saciedad y estabilidad.

¿Qué intoxica tu cuerpo?

Sal refinada

- Se eliminan minerales naturales.
- El cuerpo tiene que "robar" minerales de tejidos para compensar.
- El problema no es la sal, el problema es la sal muerta y refinada.

Alternativas: Sal sin manipular, marina, de coco, agua de mar....

Lácteos industriales

- Difíciles de digerir para muchos adultos
- Generan mucosidad e inflamación en algunos cuerpos
- Producción intensiva poco respetuosa

Aquí no se trata de eliminar por norma, sino de escuchar tu cuerpo, elegir calidad y frecuencia.

Alternativas: bebidas vegetales, lácteos de calidad de oveja o cabra...

Exceso de proteína animal (de mala calidad)

¡Ojo! No es un ataque a la proteína; es una reflexión sobre el exceso de proteína animal de mala calidad.

El abuso de proteína animal industrializada puede provocar:

Quiero detenerme un momento aquí porque este es un tema muy presente hoy en día y suele generar mucha confusión.

La proteína animal no es mala en sí misma.

El problema no es la proteína, el problema es el tipo de proteína, la cantidad y el contexto en el que se consume.

¿Qué intoxica tu cuerpo?

Hoy en día, gran parte de la proteína animal que encontramos en supermercados procede de ganadería industrial, y esto tiene consecuencias directas en el cuerpo y en el mundo.

¿Qué pasa con la proteína animal industrializada?

Los animales criados de forma intensiva suelen:

- Vivir en condiciones de estrés constante
- Recibir antibióticos y hormonas
- Alimentarse con piensos de baja calidad
- Crecer demasiado rápido para maximizar producción

Todo esto no desaparece cuando el alimento llega a tu plato; el cuerpo reconoce esa proteína como más difícil de digerir, más inflamatoria y más exigente a nivel metabólico.

Impacto digestivo y energético

- Requiere mucha energía digestiva
- Sobrecarga hígado y riñones
- Fermenta si no se digiere bien
- Genera residuos ácidos

Por eso muchas personas sienten:

- Pesadez después de comer
- Hinchazón
- Cansancio
- Digestiones lentas

No porque “tengan mala digestión”, sino porque el cuerpo está haciendo un sobreesfuerzo constante.

¿Qué intoxica tu cuerpo?

En los últimos años se ha extendido la idea de que:

“Cuanta más proteína, mejor.” Y esto no es cierto.

Se suele decir que la proteína “hace músculo”, y aquí es importante matizar algo.

La proteína es necesaria para construir músculo, **sí, pero no lo crea por sí sola.**

La proteína es el material, “el ladrillo” y **el músculo se construye cuando se dan todas estas condiciones juntas:**

Movimiento y estímulo muscular.
Energía suficiente (procedente de carbohidratos y grasas),
Descanso y recuperación,
Y un buen equilibrio hormonal.

Cuando estas condiciones no se dan TODAS juntas, la proteína no se transforma en músculo.

El cuerpo la usa como energía (algo poco eficiente) o la convierte en carga metabólica.

Por eso, más proteína no significa automáticamente: más músculo, más salud, ni más energía.

A menudo significa más trabajo digestivo, más residuos metabólicos y más sobrecarga para el cuerpo.

El músculo no se construye comiendo más proteína, se construye viviendo en equilibrio UNVA VEZ MÁS.

¿Qué intoxica tu cuerpo?

Impacto más allá del cuerpo

Además del impacto físico, la proteína animal industrializada tiene un coste BRUTAL a nivel ambiental, ético y ecológico:

Macrogranjas, sobreproducción, residuos, contaminación, sufrimiento animal...

Todo esto también forma parte del sistema alimentario actual.

Elegir menos cantidad y mejor calidad; no es solo una decisión de salud, es una decisión consciente.

No se trata de eliminar la proteína animal.

No se trata de volverse extremista.

No se trata de hacerlo perfecto ni volverse locos.

Se trata de:

- Reducir el exceso
- Priorizar la calidad
- Equilibrar con proteína vegetal
- Escuchar al cuerpo

En una alimentación vital, la proteína acompaña, no domina.

Tengo la necesidad de recordarte que no he venido aquí a obligar a nadie, que estás aquí para tomar tus propias decisiones y que debes hacerlo como y lo que quieras, lo que resuene contigo, lo que vaya con tus valores y te haga sentir cómoda ¿ok?

Y ahora que ya he explicado mi opinión sobre la proteína, sí tiene sentido hablar de qué es una alimentación vital de verdad y por qué la diversidad es la clave.

¿Qué intoxica tu cuerpo?

La clave no es eliminar, es equilibrar, no se trata de hacerlo perfecto, no se trata de eliminar todo de golpe y para nada se trata de vivir con miedo.

Se trata de:

- Revisar y reducir lo que intoxica
- Priorizar lo que nutre
- Volver siempre al equilibrio

Y aquí entra mi norma estrella; "LA FLEXIBILIDAD".

Cambiar hábitos poco a poco, volver a lo sencillo, a lo real, a lo que tu cuerpo reconoce y realmente necesita para vivir en total armonía.

¿Qué es una alimentación vital?

Después de entender cómo funciona tu cuerpo y de identificar qué cosas lo sobrecargan, ahora toca responder a la gran pregunta:

Entonces... **¿Cómo se come bien de verdad? ¿Qué como?**

Con alimentos reales, alimentos de verdad que sumen energía, respeten tu biología y se adapten a tu vida real.

Hoy hemos visto todos los alimentos que nos roban energía, que nos inflaman, que nos desequilibran y ya vimos en la segunda lección como le sienta a nuestro cuerpo y como debemos equilibrarlo, y al igual que con las fugas, con la alimentación tenemos que buscar alimentos que nos aporten.

Vamos a ver cuales son:

La fruta:

Es un alimento vivo, ligero y altamente energético.

Se digiere rápido y aporta vitaminas, minerales, agua y antioxidantes.

Por su velocidad de digestión, la fruta se recomienda consumir **SIEMPRE SOLA**, ya que al mezclarse con otros alimentos más densos puede fermentar, generar gases y robar energía digestiva.

El mejor momento para tomarla **es por la mañana**, cuando el cuerpo la aprovecha mejor, y también por la tarde, dejando al menos dos horas después de una comida principal.

Un matiz importante: la manzana, la pera o el coco, Se consideran más **neutras** o estables, tienen un contenido más alto en fibra y menos azúcares simples, lo que hace que su digestión sea más lenta y estable.

¿Qué es una alimentación vital?

El coco, por su parte, no es una fruta dulce como tal, sino que es rico en grasas saludables y se comporta más como una grasa que como un azúcar.

Por este motivo, estas frutas pueden combinarse y comer cuando se quiera incluido en las comidas

No se trata de crear nuevas reglas, aquí NO HAY PAUTAS, NO HAY REGLAS, NO HAY PROHIBICIONES, sino DECISIONES REALES, comprueba tu misma todo lo que te voy contando, observa como te sienta, revisa si te cuadra, si es lógico para ti y escuchar las señales internas.

Las verduras

La verdadera base de una alimentación vital.

Si la fruta aporta energía rápida y ligera, las verduras son la base estructural de una alimentación vital., si hay que estar IN LOVE con la fruta hay que estar IN LOVE x 2 con las verduras.

Son los alimentos que:

- **Más minerales** aportan.
- **Más fibra** contienen.
- Más ayudan a **regular el tránsito intestinal**.
- Más **facilitan los procesos naturales de limpieza**.

Por eso, en una alimentación consciente y equilibrada, las verduras ocupan el **centro del plato**.

HAY QUE AMAR LAS VERDURAS.

¿Qué es una alimentación vital?

¿Por qué son tan importantes las verduras?

- Porque **nutren** sin sobrecargar
- Porque **sostienen la energía** de forma estable
- Porque ayudan a **alcalinizar el cuerpo**
- Porque **favorecen digestiones** más ligeras

Además, combinan bien con prácticamente todos los grupos de alimentos, lo que las convierte en un comodín perfecto para el día a día.

Casi todas ellas se pueden comer tanto CRUDAS como COCINADAS y es interesante entender la diferencia de comerlas de una forma u otra.

- **Crudas:** Aportan más enzimas, frescura y ligereza
- **Cocinadas:** Resultan más digestivas, reconfortantes y adaptadas a climas fríos o digestiones sensibles.

La clave no es elegir una opción, sino adaptarlas a tu momento, a tu cuerpo y necesidades y la estación del año

Los alimentos no solo aportan nutrientes, también aportan un tipo de energía.

Las verduras crudas suelen aportar:

- Frescura, ligereza, movimiento y limpieza.

En cambio, las verduras cocinadas aportan:

- Calor, contención, arraigo y sensación de seguridad y calma.

Por eso, no solo importa qué comes, sino cómo está preparado y en qué momento de tu vida te encuentras.

¿Qué es una alimentación vital?

Hay etapas en las que el cuerpo pide ligereza y otras en las que necesita sostén.

Una alimentación vital no impone una forma única de comer. aprende a escuchar qué energía necesita el cuerpo en cada momento.

Colores, variedad y equilibrio

Cada color en las verduras aporta distintos compuestos protectores:

- verdes
- naranjas
- rojos
- morados
- blancos

Cuanta más variedad de colores haya en tu plato, más completa y equilibrada será tu alimentación.

Los colores de frutas y verduras no están ahí por casualidad, cada color refleja distintos compuestos protectores que actúan de forma complementaria en el cuerpo.

Por eso, una alimentación variada y colorida:

Nutre mejor, protege más y equilibra a largo plazo

Las grasas saludables: energía estable y equilibrio

Durante años se ha culpado a las grasas de muchos problemas de salud, sin embargo, el problema no son las grasas, sino qué grasas y en qué contexto.

¿Qué es una alimentación vital?

Las grasas saludables, las buenas, las naturales... son un pilar fundamental de una alimentación vital porque:

- Aportan energía sostenida.
- Dan sensación de saciedad (evita antojos).
- Ayudan a estabilizar el azúcar en sangre (evitan picos y bajones)
- Permiten absorber vitaminas liposolubles (A, D, E y K)
- Participan en la regulación hormonal.

No son un extra, son una fuente real de equilibrio cuando se usan con conciencia y son especialmente importantes en etapas de cambio, estrés, mucha actividad, cambios hormonales y hambre real.

En estos momentos, el cuerpo necesita energía estable, sosten, sensación de seguridad y apoyo hormonal. las grasas saludables cumplen exactamente esa función.

Muchas hormonas se fabrican a partir de grasa, por lo que una alimentación muy baja en grasas de calidad puede generar desequilibrios, ansiedad, cansancio o dificultad para regular el apetito.

No todas las grasas actúan igual en el cuerpo, hay grasas que nutren y otras que sobrecargan;

Las grasas de calidad: son naturales, no están procesadas o muy poco y el cuerpo las reconoce.

Las grasas saludables son: el aceite de oliva virgen extra, los aguacates, las aceitunas, los frutos secos, las semillas y el coco.

Las grasas industriales: en cambio: están refinadas, oxidadas y alteradas por procesos químicos por lo que no solo NO NUTREN, sino que inflaman y dificultan el equilibrio interno.

¿Qué es una alimentación vital?

Una alimentación muy baja en grasas de calidad suele traducirse en: ansiedad, hambre constante, dificultad para concentrarse y sensación de vacío.

Me gusta tanto explicar todo esto para crear esa conciencia a la hora de elegir que comer sin pensar solo en si me gusta o no me gusta, en si me apetece o no me apetece.

Las proteínas: reparación, estructura y equilibrio

Las proteínas son necesarias para la vida, sirven para reparar tejidos, mantener músculos, órganos, piel, enzimas y hormonas.

Ya hemos hablado de las proteínas, no me quiero repetir, supongo que hago tanto inciso por el “boom” que hay con este tema en la calle, y me gusta explicarme bien sin intentar convencerte de nada.

La proteína no es energía principal; es estructura y reparación.

Ya hemos visto también que la calidad hay que priorizarla antes que la cantidad y también diría bien digerida.

Tenemos dos tipos de proteína; la animal y la vegetal:

Ambas pueden formar parte de una alimentación consciente, pero no actúan igual.

- **Proteína animal de calidad:** es más densa, requiere bastante energía digestiva.
- **Proteína vegetal:** suele ser más ligera, aporta fibra y micronutrientes, se integra mejor en el equilibrio diario.

La clave no es elegir un bando, sino equilibrar, alternar y escuchar al cuerpo.

¿Qué es una alimentación vital?

El error más común hoy es que vivimos en una cultura donde se ha asociado salud a la dieta mediterránea que ya estaba bien, el problema fue cuando entro la industria alimentaria "desnaturalizando" los alimentos reales.

Y la desinformación o peor aun la "contradicción constante" que hay por todos lados.

Vivimos en una cultura donde se ha asociado salud con proteína a todas horas, platos sin carbohidratos y miedo a otros grupos de alimentos, el cuerpo no necesita exceso; necesita proporción y equilibrio.

Como conclusión sobre las proteínas:

Las proteínas son muy necesarias pero no son el centro de la alimentación.

Cuando la base son verduras, alimentos vivos y grasas de calidad, la proteína encuentra su lugar natural, sin forzar, sin contar y sin obsesión.

Los carbohidratos: energía real y sostenida

Los carbohidratos han sido muy demonizados en los últimos años, se les ha culpado del aumento de peso, de la inflamación y de la falta de energía.

Pero, de nuevo, el problema no son los carbohidratos, sino qué carbohidratos, en qué forma y en qué contexto.

Los carbohidratos son la principal fuente de energía del cuerpo:

¿Qué es una alimentación vital?

- Alimentan el cerebro
- Sostienen el sistema nervioso
- Permiten el movimiento
- Ayudan a regular el estado de ánimo

Sin carbohidratos de calidad, el cuerpo entra en estrés.

No todos los carbohidratos son iguales y es importante saberlos diferenciar

Carbohidratos de baja calidad: Son refinados, desprovistos de fibra y nutrientes que el cuerpo absorbe muy rápido y generan picos de glucosa, bajones de energía, antojos e inflamación, sí, dan energía rápida pero NO sostienen.

- **Azúcares refinados**
- **Harinas blancas** (pasta, arroz bco...)
- **Productos ultraprocesados** (cereales, galletas...)

Carbohidratos de calidad: aportan energía estable, vienen acompañados de fibra, nutren la microbiota y no generan picos bruscos.

- Verduras (todas, especialmente las de raíz)
- Tubérculos (patata, boniato, yuca...)
- Legumbres bien preparadas
- Cereales integrales reales (avena, arroz int, mijo...)

¿Qué es una alimentación vital?

Cuando se eliminan los carbohidratos de forma prolongada, también se ve afectado el equilibrio hormonal ya que el cuerpo entra en modo alerta, aumenta el estrés interno y se eleva el cortisol al no recibir energía suficiente.

Por eso muchas personas aguantan un tiempo sin ellos, pero acaban agotadas, con bajones de energía o sensación de vacío.

El cuerpo necesita energía suficiente para sentirse seguro. En una alimentación vital hay carbohidratos, sí señor, pero de los buenos, de los que nutren. de los que sostienen.

No están solo para “llenar”, sino porque cumplen una función esencial, igual que el resto de grupos de alimentos.

Todos los alimentos reales tienen su función, y es una pena dejar de beneficiarte de ellos por modas pasajeras, tu cuerpo necesita de todo, porque la diversidad es salud.

Cuando hablamos de proteínas, grasas y carbohidratos, estamos hablando de los llamados **macronutrientes**: los grandes pilares que sostienen la energía y la estructura del cuerpo.

Los micronutrientes (Vitaminas y minerales) no se aprenden de memoria ni se cuentan cada día; se integran de forma natural cuando la alimentación es vegetal, fresca y variada (frutas, verduras, semillas, legumbres, alimentos reales...) todos ellos ya vienen cargados de micronutrientes.

Y no olvides algo esencial: sin agua suficiente, ningún nutriente se absorbe ni ningún proceso de limpieza funciona correctamente.

Y ahora que ya entiendes cómo alimentarte desde el equilibrio, vamos a ver cómo mantener ese equilibrio también a nivel interno.

pH y equilibrio interno

Para que toda esta alimentación vital que estamos viendo funcione bien en nuestro cuerpo, además de entender el equilibrio entre lo que entra y lo que sale, es importante comprender cómo actúan los alimentos dentro de nuestro organismo.

Seguro que has oído hablar muchas veces de alimentos ácidos y alcalinos, y probablemente también de dietas "alcalinas".

Antes de seguir, vamos a entender la idea base, sin complicarnos.

¿Qué es el pH?

El pH es una medida que indica si un medio es más ácido o más alcalino.

Nuestro cuerpo es muy inteligente y mantiene el pH de la sangre dentro de un rango muy estrecho, y eso no está en discusión, lo que sí puede variar es el terreno interno, especialmente a nivel digestivo, intestinal y celular, y ahí es donde la alimentación tiene un papel importante.

Es importante aclarar algo desde el principio: no todo el cuerpo tiene que ser alcalino.

Cada órgano necesita un pH diferente para funcionar correctamente.

Por ejemplo, el estómago necesita ser ácido para descomponer los alimentos, digerir las proteínas y protegernos de bacterias.

Cuando el estómago no tiene suficiente acidez, aparecen digestiones pesadas, gases o mala absorción de nutrientes.

Lo ácido no es sinónimo de malo, ni lo alcalino es siempre lo correcto.

pH y equilibrio interno

Hay alimentos ácidos que son necesarios y beneficiosos, y otros que generan sobrecarga.

La diferencia no está solo en su pH, sino en cómo actúan en el cuerpo y en la carga que generan a largo plazo.

Cuando hablamos de equilibrio interno, no hablamos de forzar el cuerpo a un estado "alcalino", sino de crear un entorno donde cada sistema pueda hacer su trabajo sin exceso de carga ni inflamación.

Cuando el cuerpo se sobrecarga por una mala alimentación (ultraprocesados, azúcares, excesos, estrés....) tiende a generar un terreno más inflamado y ácido.

Cuando esto ocurre, el cuerpo tiene que gastar más energía en compensar, regular y limpiar, ya sabéis a que me refiero; cuando entra más de lo que sale, el cuerpo se satura y para ayudar a equilibrarlo hay que ayudarlo con alimentos vivos, frescos y vegetales:

- Verduras
- Frutas
- Hojas verdes
- Alimentos reales

Estos alimentos, ayudan a crear un terreno más equilibrado y favorable para que el cuerpo funcione bien.

No porque "alcalinicen la sangre", sino porque no generan tanta carga, aportan minerales y facilitan los procesos de limpieza.

No tienes que estar midiendo nada al igual que no hay que estar ni contando cantidades, ni porcentajes, ni calorías. se trata de "conocimiento" que es lo que estás haciendo aquí y de equilibrar.

pH y equilibrio interno

Con una alimentación vital el cuerpo se autorregula SOLO, el pH deja de ser un problema y pasa a ser una consecuencia natural del equilibrio.

El equilibrio interno no se fuerza, se facilita y ¿Cómo? con todo lo aprendido en esta lección:

- Comiendo alimentos reales.
- Reduciendo lo que intoxica
- Respetas los ritmos
- Y escuchando tu cuerpo

Con esta lección ya tienes algo muy valioso:

- Entiendes qué te hace bien y que te hace mal.
- Saber qué reducir.
- Comprendes por qué eliminar no funciona.
- Y tienes criterio para decidir por ti misma.

Recordarte que no necesitas hacerlo perfecto, que estás aquí para aprender y Roma no se construyó en dos días, estamos en la segunda semana, tranquilidad que todo poco a poco irá cogiendo forma y color.

Todo se irá integrando en tu vida y en tu cocina, confía en el proceso.

Seguimos.