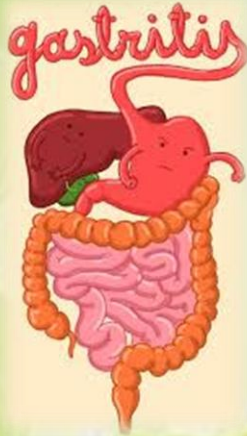


pH y los alimentos en la salud

Resumen:

El cuerpo humano al consumir alimentos ácidos y alcalinos, tiende a requerir un equilibrio. Muchas funciones celulares ocurren con ciertos niveles de acidez y alcalinidad, el pH se mide de 1 a 14. Por lo tanto, un alimento ácido tiene un rango de 1 a 6.9, alcalino de 7.1 a 14 y 7 es neutro. El consumo de alimentos con un alto nivel de pH ácido está ocasionando problemas de salud a temprana edad. Para mejorar su salud se recomienda balancear los alimentos que consumimos con alimentos alcalinos.



Metodología:

Para conocer el estilo de vida en el consumo de alimentos que realizan los adolescentes con un rango de edad de 15 a 18 años se realizó una encuesta a un grupo de 40 alumnos considerando indicadores que permitieron obtener resultados de su dieta alimenticia. El 62% consume productos industrializados. El 38% en su dieta consume frutas y verduras, ocasionando enfermedades como lo son: la Cistitis, Gastritis, Colitis y alergias entre otras. Debido a las investigaciones que realizamos, recomendamos tener una alimentación alcalina a base del consumo de jugo de: pera combinado con pepino y zanahorias, además de consumir agua y realizar ejercicio.



Introducción:

Cuando el pH está fuera de equilibrio el oxígeno desciende, las células respiran en un ambiente anaeróbico, por fermentación haciendo aumentar la acidez. El cáncer es el resultado de un ambiente ácido.



Resultados:

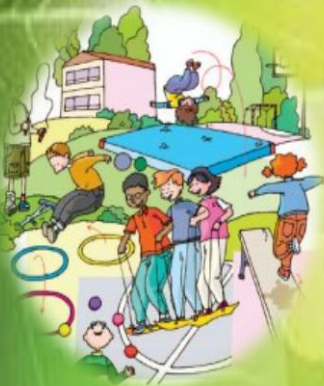
El consumo de alimentos con un alto nivel de pH ácido está ocasionando problemas de salud a temprana edad.

Benéficos del jugo: disminuye la acidez, ayuda en los desórdenes digestivos y contiene fibra.



Objetivo:

Conocer el estilo de vida de los adolescentes sobre el potencial de Hidrogeno al consumir distintos alimentos y sus efectos que causan en su nutrición.



Conclusiones:

La mala alimentación de los adolescentes, ha causado enfermedades, debido a que no balancean los alimentos que consumen diariamente. Para ello se tiene un producto (jugo) el cual contiene las vitaminas que nuestro cuerpo necesita.

Referencias:

- Víctor M. Ramírez Regalado. Química II (2009) Editorial publicaciones Cultural.
- Salvador Mosqueira. Química II (2009). Ed. Publicaciones Cultural.
- John S Phillips, Victor S. Strozark (2012) Química ed. Mc Graw Hill.

*"Comer es una necesidad,
pero comer inteligentemente
es un arte."
La Rochefoucauld*

