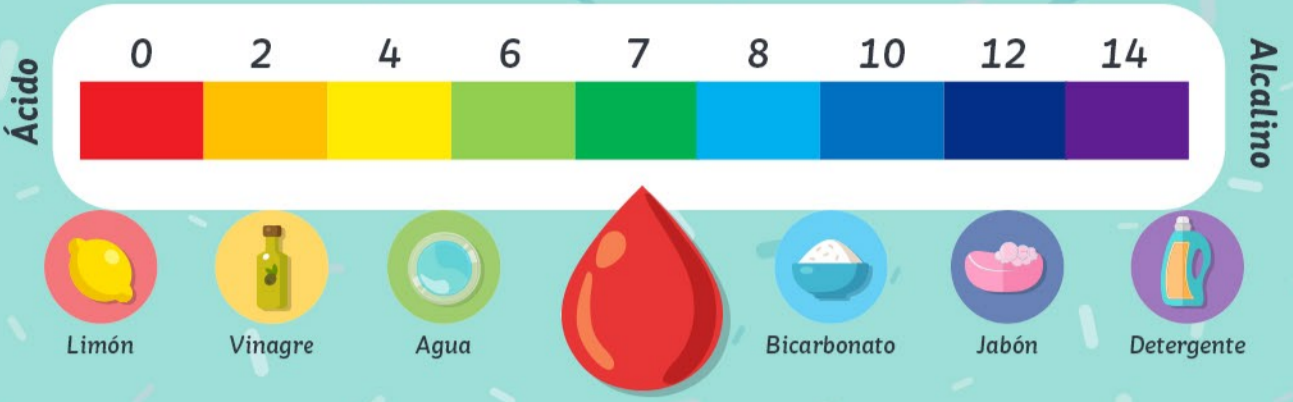


# ¿Cómo tu cuerpo se mantiene saludable, Ácido o Alcalino?

La acidez y la alcalinidad del organismo se mide de acuerdo al parámetro denominado pH (potencial de hidrógeno) y puede variar de 0 a 14.



El pH de la sangre debe mantenerse en **7.4** para el correcto funcionamiento de todos los órganos del cuerpo y un estado de salud óptimo.

**Alteración de la función de los órganos por exceso de sustancias ácidas o alcalinas = enfermedad y muerte**

ACIDOSIS METABÓLICA



ALCALOSIS METABÓLICA

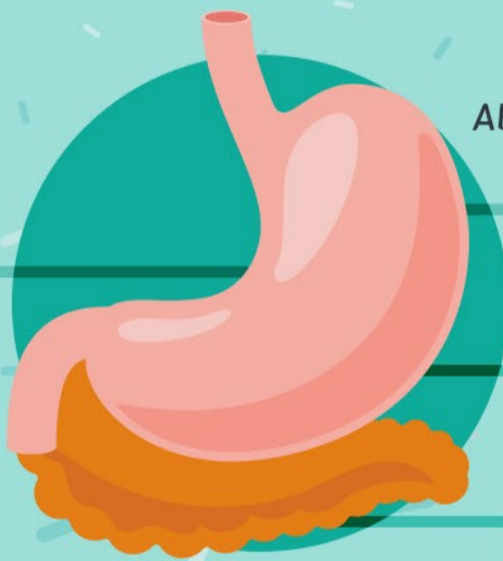
## ¿Para la digestión, ácido o alcalino?

Un estómago saludable tiene un pH de 1 - 3

La acidez es necesaria para:



Eliminar bacterias dañinas



Absorber calcio y hierro



Digerir proteínas



Lo alcalino también se necesita en:

Otros órganos como el **páncreas** contribuyen con bicarbonatos para regular el pH del bolo alimenticio al pasar al intestino y evitar que se requiera extraer sustancias alcalinas de los huesos.



Pulmones (Respiración)

### Órganos que regulan los niveles de acidez y alcalinidad del cuerpo



Riñones



Lo que comemos o bebemos NO logra modificar el pH sanguíneo. Consumir una dieta correcta abundante en alimentos de origen vegetal y mantenerse hidratado, permitirá el correcto funcionamiento de todo el organismo y el mantenimiento de la salud.