



## V CONGRESO NACIONAL DE TECNOLOGÍA APLICADA A CIENCIAS DE LA SALUD

5, 6 y 7 de junio de 2014  
TONANTZINTLA, PUEBLA, MÉXICO

### PH Y LOS ALIMENTOS EN LA SALUD

Flores Mora Liliana, Gutiérrez Martínez María de los Ángeles y Marín Nava Sandra  
CECYTE CHOLULA

El cuerpo humano al consumir alimentos ácidos y alcalinos, es necesario que haya un equilibrio. Muchas funciones celulares ocurren con ciertos niveles de acidez y alcalinidad, el pH se mide de 1 a 14. Se dice que un alimento ácido tiene un rango de 1 a 6.9, alcalino de 7.1 a 14 y 7 es neutro. El ser humano distingue esto a través del gusto, es importante como adolescentes conocer los alimentos que consumimos en nuestra dieta alimenticia y los efectos del pH, que puede tener consecuencias en la salud. Hoy en día los adolescentes no se preocupan por llevar una alimentación sana. Mediante una encuesta a 40 adolescentes con un rango de edad de 15 a 18 años los resultados fueron: el 62 % consume carne de res, cerdo, pollo, pastas de harina, pan, refresco de coca cola, aguas de sabores artificiales, café y bebidas alcohólicas, no incluyen en su dieta verduras, frutas, agua y tienen una vida sedentaria, el 38 % incluyen en su alimentación verduras. El consumo de alimentos con un alto nivel de pH ácido está ocasionando problemas de salud a temprana edad, cuando el pH esta fuera de equilibrio el oxígeno desciende, las células respiran en un ambiente anaerobio, por fermentación haciendo aumentar la acidez. El cáncer es el resultado de un ambiente ácido, los padecimientos que presentan los adolescentes como resultado del consumo de alimentos ácidos son: cistitis, gastritis, colitis, alergias y otros síntomas como son: acidez estomacal, dolor de estómago y dolor de cabeza. Para mejorar su salud se recomienda balancear los alimentos que consumimos con alimentos alcalinos analizaron resultados clínicos de orina para incluir en su dieta alimentos alcalinos como frutas y verduras de nuestra comunidad que ayuden a equilibrar las funciones celulares.