



RECOMENDACIONES ALIMENTICIAS EN CASO DE P. H. ACIDO

NO COMER

Azúcar
Harina Blanca
Conservas
Chocolate
Café
Alcohol
Embutidos
Mantequilla y margarina
Fritos
Carnes

SI COMER

Miel
Harina integral
Productos Frescos
Productos de Algarroba
Infusiones (Té no)
Zumos recién hechos
Queso oveja o cabra
Aceite 1ª presión frío
Asar, cocer comida
Pescados o huevos (dos veces en semana)

Productos aconsejados tomar asiduamente

Zanahorias
Verduras verdes (judías verdes, acelgas, calabacines)
Calabaza
Patatas (no fritas)
Frutas maduras
Piña (natural)

***Cocinar los alimentos sin el aceite. Añadírselo en el momento de consumirlo.

***Tomar dos litros de agua diarios.

N O S