



## TROFOLOGÍA Y COCINA VIVA

### Semana 2 - El equilibrio interno: entendiendo alimentos alcalinos y acidificantes

**Objetivo Espiritual:** Desarrollar criterio para identificar alimentos que favorecen o sobrecargan el equilibrio interno, asumiendo responsabilidad diaria en las decisiones que impactan la salud celular.

#### Mini lección:

#### Entendiendo cómo influyen los alimentos en nuestro equilibrio

Cuando comenzamos a observar nuestra alimentación con más atención, descubrimos que no todos los alimentos tienen el mismo efecto en el cuerpo. En trofología se habla de una clasificación sencilla que nos ayuda a comprender mejor este impacto: alimentos alcalinos, neutros y acidificantes. Esta clasificación no busca etiquetar los alimentos como “buenos” o “malos”, sino ayudarnos a entender cómo contribuyen al equilibrio interno del organismo.

Nuestro cuerpo trabaja constantemente para mantener un equilibrio interno adecuado. Cuando la alimentación se basa principalmente en alimentos frescos y naturales, ese equilibrio suele mantenerse con mayor facilidad. Pero cuando predominan alimentos muy procesados o refinados, el organismo tiene que hacer un esfuerzo mayor para compensar esos desequilibrios.

Como mamás, aprender esto nos ayuda mucho, porque no se trata solo de lo que comemos nosotras, sino también de lo que enseñamos y ofrecemos en nuestro hogar. Poco a poco podemos ir guiando a nuestra familia hacia una alimentación que apoye la salud y la vitalidad.

#### Los alimentos alcalinos: la base de la alimentación

Los alimentos alcalinos suelen ser principalmente alimentos frescos de origen vegetal. Entre ellos encontramos muchas verduras, frutas, hojas verdes, brotes y algunos alimentos naturales poco procesados. Estos alimentos aportan vitaminas, minerales, agua y fibra, lo que ayuda al cuerpo a funcionar con mayor equilibrio.

Cuando observamos la alimentación de muchas poblaciones tradicionalmente saludables, encontramos algo en común: una gran presencia de alimentos frescos y naturales. Esto no significa que debemos comer únicamente estos alimentos, pero sí que pueden constituir la base principal de nuestras comidas.

Incluir más alimentos alcalinos en nuestra mesa puede ser tan sencillo como añadir más verduras a las comidas, incluir fruta natural durante el día o preparar ensaladas coloridas que acompañen los platillos principales. Son pequeños cambios que, con el tiempo, hacen una gran diferencia.

### **Alimentos neutros y acidificantes: equilibrio y moderación**

Los alimentos neutros suelen incluir alimentos como cereales integrales, algunas semillas, frutos secos y ciertos alimentos naturales que no generan un impacto tan marcado en el equilibrio ácido-base del organismo. Estos alimentos pueden complementar muy bien una alimentación basada en alimentos frescos.

Por otro lado, existen alimentos que se consideran acidificantes, como muchas proteínas animales, harinas refinadas, azúcares y alimentos altamente procesados. Esto no significa que deban eliminarse necesariamente, sino que es importante observar la proporción en la que aparecen en nuestra alimentación diaria.

Muchas veces el desafío no es la presencia de estos alimentos, sino el exceso. Cuando predominan en la dieta, el cuerpo puede experimentar más dificultad para mantener su equilibrio natural.

Por eso, en trofología suele hablarse más de proporción que de prohibición. Cuando la base de nuestra alimentación está formada por alimentos frescos, y los demás alimentos se consumen con moderación y conciencia, es mucho más fácil sostener una alimentación equilibrada para toda la familia.

Una manera sencilla de visualizar este equilibrio en la práctica es pensar en la proporción de los alimentos que forman nuestras comidas. Idealmente, la mayor parte del plato puede estar compuesta por alimentos alcalinos, aproximadamente entre un 50 y 60%, acompañados de 20 a 30% de alimentos neutros, mientras que los alimentos acidificantes pueden representar entre un 10 y 20%. Esta referencia no pretende ser una regla rígida, sino una guía que nos ayude a observar mejor cómo estamos construyendo nuestras comidas. La intención no es prohibir alimentos, sino aprender a buscar un equilibrio que favorezca el buen funcionamiento del cuerpo y promueva una alimentación más consciente dentro del hogar.

### **Beneficios fisiológicos de una alimentación equilibrada**

Cuando una alimentación tiene un buen predominio de alimentos frescos (alcalinos), acompañados de alimentos naturales y con menor carga de procesados, se ha observado que puede favorecer distintos procesos en el cuerpo.

Una de las áreas más impactadas es la salud digestiva. Este tipo de alimentación suele aportar más fibra, agua y compuestos vegetales, lo que puede ayudar a mejorar el tránsito intestinal y reducir molestias como estreñimiento o inflamación.

También puede contribuir a una mejor regulación del metabolismo, especialmente en el manejo de la glucosa. Al incluir más alimentos naturales y menos refinados, se pueden evitar picos elevados de azúcar en sangre, lo cual está relacionado con menor riesgo de desarrollar condiciones como resistencia a la insulina y diabetes tipo 2.

Otro aspecto importante es la salud cardiovascular. Una alimentación rica en frutas, verduras, grasas naturales y baja en ultraprocesados se ha asociado con un menor riesgo de enfermedades del corazón, ayudando a mantener niveles más adecuados de colesterol y presión arterial.

En cuanto a enfermedades crónicas, diversos patrones alimentarios basados en alimentos naturales se han relacionado con menor riesgo de desarrollar ciertas condiciones como algunos tipos de cáncer, especialmente aquellos asociados al sistema digestivo, así como enfermedades inflamatorias crónicas. Esto no significa que un alimento por sí solo prevenga enfermedades, pero sí que el conjunto de la alimentación puede influir a largo plazo.

Además, una alimentación rica en minerales y alimentos frescos puede apoyar la salud ósea, especialmente cuando incluye fuentes adecuadas de calcio, magnesio y vitamina D, contribuyendo a reducir el riesgo de osteoporosis con el paso del tiempo.

### **Riesgos de llevar este enfoque de forma demasiado estricta**

Así como este enfoque puede ser beneficioso, llevarlo de manera rígida o mal equilibrada también puede tener algunas consecuencias físicas importantes.

Uno de los principales riesgos es la aparición de deficiencias nutricionales, especialmente si se reducen en exceso ciertos grupos de alimentos sin una adecuada planificación. Por ejemplo, una baja ingesta de proteínas, hierro, vitamina B12 o grasas esenciales puede afectar la energía, el sistema inmune y el desarrollo, especialmente en niños.

También puede ocurrir una ingesta insuficiente de calorías si se priorizan únicamente alimentos muy ligeros, lo cual puede generar fatiga, debilidad o dificultad para sostener las actividades diarias.

En algunos casos, una alimentación excesivamente restrictiva puede afectar la salud hormonal, especialmente en mujeres, ya que el cuerpo necesita suficientes grasas y energía para mantener sus funciones normales.

Otro punto importante es que no todos los cuerpos responden igual. Algunas personas pueden experimentar molestias digestivas si aumentan la fibra de forma muy rápida o si eliminan ciertos alimentos sin adaptación progresiva.

Por eso es importante recordar que este enfoque no busca eliminar grupos completos de alimentos, sino equilibrarlos y observar cómo responde el cuerpo.



**Actividad :**

Observando el equilibrio en mi plato

1. Escribir lo que comen en el desayuno, comida y cena.
2. Identificar cuáles alimentos son:
  - o alcalinos
  - o neutros
  - o acidificantes.

Después, observar la proporción.

Preguntas para guiar la observación:

- ¿Predominan los alimentos frescos y naturales?
- ¿Hay presencia de verduras o frutas en las comidas principales?
- ¿Qué alimentos aparecen con mayor frecuencia?

**Narración:**

- ¿Qué pequeños cambios podría hacer para equilibrar mejor mis platos?
- ¿Qué alimentos saludables ya forman parte de mi hogar y podría aprovechar más?

**Tarea semanal:** Lectura “Una mujer virtuosa” de John MacArthur, primera parte.  
Triptofanito en el cuerpo humano, capítulo 2

## Clasificación de alimentos en trofología

Alimentos alcalinos	Alimentos neutros	Alimentos acidificantes
Espinaca	Avena	Carne de res
Lechuga	Quinoa	Pollo
Brócoli	Arroz integral	Cerdo
Pepino	Amaranto	Pescado
Zanahoria	Papa	Huevos
Calabacita	Camote	Quesos
Apio	Yuca	Leche
Aguacate	Plátano	Pan blanco
Manzana	Mango	Harinas refinadas
Papaya	Frutos secos (almendras, nueces)	Azúcar refinada
Limón	Semillas (chía, ajonjolí)	Dulces y postres
Naranja	Garbanzos	Refrescos
Piña	Lentejas	Alimentos ultraprocesados
Germinados	Frijoles	Embutidos

# Platillos alcalinos (ideas prácticas)

## Desayunos

- Smoothie verde (espinaca, plátano, manzana, chía)
- Fruta fresca con semillas (papaya + chía + nuez)
- Avena con fruta y almendras (ligeramente neutro-alcalino)
- Pudín de chía con fruta natural
- Jugo verde + fruta entera



## Comidas

- Ensalada grande con:
  - hojas verdes
  - aguacate
  - pepino
  - zanahoria
  - semillas
- Bowl de quinoa con verduras al vapor
- Verduras salteadas con aguacate
- Sopa de verduras (calabacita, zanahoria, apio)
- Ensalada de lentejas con vegetales (alcalino + neutro equilibrado)



## Cenas ligeras

- Crema de verduras (sin lácteos)
- Ensalada fresca con germinados
- Verduras al vapor con aceite de oliva
- Rollitos de lechuga con vegetales
- Calabacitas con zanahoria salteadas



## Snacks / entre comidas

- Pepino con limón
- Jícama con limón
- Fruta fresca
- Puñado de nueces o almendras
- Germinados con aguacate





4 PORCIONES

## Crema de verduras sin lácteos

EXCELENTE COMO  
OPCION PARA CENAR

### INGREDIENTES:

- 1 taza de brócoli
- 1 zanahoria
- 1 calabacita
- ½ papa (opcional, para dar textura)
- ¼ de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de aceite de oliva o coco
- 3-4 tazas de agua o caldo vegetal
- Sal al gusto
- Opcional: semillas (calabaza o girasol), perejil fresco

### PROCEDIMIENTO:

1. Lava y corta todas las verduras en trozos medianos.
2. En una olla, agrega el aceite y sofríe ligeramente la cebolla y el ajo por 2-3 minutos (esto realza el sabor).
3. Añade el resto de las verduras y mezcla un poco.
4. Incorpora el agua o caldo hasta cubrir las verduras.
5. Cocina a fuego medio durante 15-20 minutos, hasta que todo esté suave.
6. Licúa la mezcla hasta obtener una textura cremosa.
7. (Puedes ajustar con más agua si la quieres más ligera).
8. Regresa a la olla, agrega sal al gusto y calienta unos minutos más.

### TIPS

Puedes agregar por encima:

- Semillas (para dar textura y grasas saludables)
- Un chorrito de aceite de oliva
- Perejil fresco



# Una mujer virtuosa

## **Sermón de John MacArthur 1988 (Primera parte de cuatro)**

Bueno, este es un día especial y un día especial como este, demanda que enfoquemos nuestra atención en especial al asunto de la maternidad. Ser una esposa y madre. Un asunto del cual la palabra de Dios habla de manera muy explícita. Y quisiera llevarlo a Proverbios capítulo 31, Proverbios capítulo 31, para ver juntos la palabra de Dios, y su instrucción en el tema de una esposa excelente. ¿Sabe una cosa? es sorprendente como nuestra sociedad ha cambiado, en su percepción de una mujer y su función, y no quiero decir que ha cambiado a lo largo de varios miles de años, desde que Proverbios 31 fue escrito. Pero me parece que ha cambiado en los últimos 20 o 30 años.

Me parece que por lo menos en mi propia vida, hubo una parte de mi vida en la que nuestra sociedad por lo menos, podía entender y afirmar el patrón de una esposa excelente dado en Proverbios 31. Pero en los últimos 30 años aproximadamente, nuestra sociedad se ha alejado tanto de estos principios, que podría parecer casi raro imaginar una mujer de los 80s encajando en el molde de los estándares dados aquí en Proverbios 31. ¿Qué tipo de mujer honra nuestra sociedad? ¿Quién es la mujer honrada de los 80's? ¿Quién es la mujer prototipo de los 80's? ¿Cómo es la súper mujer moderna? ¿si nuestra sociedad y nuestra cultura pudiera diseñar a una mujer, como sería esa mujer?

Bueno, permítame ver si puedo presentársela. Ella trabajaría en un trabajo, se preocuparía por avanzar en su propia carrera, demandaría el recibir una paga igual a la de los hombres. Ella se rehusaría a someterse a su marido, demandando igualdad con él en todo. Ella tendría una, o dos, o tres relaciones extramatrimoniales. Uno, o dos, o tres divorcios. Uno o dos abortos. Ella definitivamente ejercería su independencia, ella se aseguraría de que estuviera eminentemente satisfecha. Ella dependería de sus propios recursos. Ella no querría que ni su marido, ni sus hijos amenazaran sus propias metas personales. Ella tendría su propia cuenta de banco. Ella contrataría a una sirvienta o un servicio de ayuda doméstica.

Ella comería por lo menos 50% del tiempo fuera de casa, con o sin su familia. Ella prepararía cereal frío y café, como la dieta estándar para la familia, y normalmente prepararía comidas congeladas normalmente para la cena. Ella, ciertamente esperaría que su marido hiciera la mitad del trabajo en casa. Ella estaría bronceada, muy bien arreglada. Ella estaría marcada en términos de músculos, ella estaría en muy buena forma física. Ella estaría de compras de manera regular, para mantenerse al día con las tendencias de la moda, y se aseguraría de que pudiera competir en el concurso para llamar la atención. Ella metería a sus hijos en una guardería.

Se aseguraría de que cada uno de ellos también tuviera una televisión en su habitación, de tal manera que cuando ellos estuvieran en casa, no interrumpieran la rutina de ella. Ella tendría opiniones fuertes, ella demandaría ser oída, y estaría dispuesta a satisfacer toda su ambición personal. El mundo le aplaudiría. Y ella no podría quedarse casada o feliz, y sus hijos probablemente estarían metidos en drogas. Pero ella sería la mujer de los 80's, y ella está a un millón de kilómetros de distancia de la mujer de Dios descrita en Proverbios 31. ¿Entiende usted, que el libro de Proverbios es una colección de sabiduría, que padres y madres tenían que darles a sus hijos?

¿Entiende usted, que era común en una familia judía, que un padre le enseñara a sus hijos las verdades de este libro? Y no solo un padre sino una madre, ya que en varias ocasiones dice, 'no dejes la instrucción de tu madre'. Básicamente este era el manual práctico para vivir la vida, que los padres judíos le enseñaban a sus hijos.

Ahora, una de las cosas más importantes que los hijos necesitaban aprender, se dirigió a los niños jóvenes, y esa era como escoger a la mujer correcta. De hecho, al principio del libro de Proverbios, a los jóvenes se les advierte en contra del tipo de mujer equivocado, la adúltera. Que lisonjea con sus labios, la adúltera que deja su propio marido, quebranta el pacto, y entretiene una unión con alguien más.

La adúltera, cuyos labios destilan miel, pero quien trae muerte y destrucción. La adúltera de lengua suave, que caza la vida preciada para ser de él su presa. Proverbios advierte en contra de la mujer ruidosa, la mujer contenciosa, la mujer rebelde, la mujer necia. Y los hijos de Israel debían ser advertidos, para mantenerse alejados, y evitar a todo tipo de mujeres como estas. En el capítulo 12 de Proverbios, en el versículo 4 dice, 'la mujer virtuosa es corona de su marido, pero la que lo avergüenza, es como putrefacción en sus huesos'.

Encuentra una mujer excelente, mantente alejado de cualquier cosa que sea menos que eso. Entonces se han dado las advertencias en el capítulo 19, y en el versículo 14. Viene una verdad llena de esperanza, dice 'una esposa prudente es del Señor'. Una esposa sabia, una esposa virtuosa, una esposa piadosa es un regalo de Dios. Entonces, a lo largo de este libro maravilloso de sabiduría, hay instrucción acerca de qué tipo de mujer hay que evitar, y buscar a la mujer excelente, la esposa excelente, quien es un regalo de Dios. Me parece interesante, que el capítulo final de Proverbios, es el capítulo 31. Que toda la instrucción dada, en cierta manera llega a su clímax en este punto.

Y lo que usted tiene en el capítulo 31, es la lección final de un padre a un hijo. En este caso, de una madre a su hijo. El versículo 1 nos dice, que estas son las palabras del rey Lemuel, él las escribió, pero son el oráculo que su madre le enseñó.

Aquí tenemos una madre desconocida, no sabemos nada acerca del rey Lemuel, esta es la única vez en la que su nombre es mencionado. No conocemos nada acerca de su madre, pero aquí esta una madre judía que le enseñó a su hijo como escoger una mujer, y muchas otras cosas también, igual de importantes. Y esta es la sabiduría de ella dada a él. En el versículo 2, '¿qué hijo mío? ¿y que, hijo de mi vientre? ¿y que, hijo de mis deseos?'.

En otras palabras, ¿qué te voy a decir a ti, como te instruyo, que te digo? Lo primero que te digo es, no te involucres en inmoralidad sexual, no le des tu fuerza a las mujeres, eso es lo que eso significa. No te involucres en vivir en una mala conducta sexual. Después, ahí en el versículo 7, y en adelante, inclusive ahí hasta el versículo 9 ella dice, mantente alejado de la embriagues, de la bebida fuerte, cuida de la gente que está necesitada, defiende aquellos que no se pueden defender a sí mismos, apoya a los oprimidos, apoya a los necesitados, y trata de manera justa toda la gente. Y le da un rango amplio de verdad práctica.

Pero después ella llega a lo que realmente le preocupa, que nos transmite a todos nosotros, sobre cualquier otra cosa hijo mío encuentra una esposa buena, encuentra una esposa buena. Con ella pasarás tu vida, ella determinará tus logros terrenales, y establecerá los parámetros de tu vida y de tu influencia. Encuentra una buena esposa. Y desde el versículo 10 al 31, una esposa así es descrita. La mujer descrita aquí es de un valor inestimable, ella tiene fortaleza física, fortaleza mental, fortaleza moral y fortaleza espiritual. Sobre cualquier otra cosa, ama a Dios de manera profunda y reverente. Ella se caracteriza en esta sección en seis maneras, y se las voy a señalar conforme vemos juntos las Escrituras.

Seis maneras: su virtud como esposa, su devoción como ama de casa, su generosidad como prójimo, su influencia como maestra, su eficacia como madre y su excelencia como persona. La suma de todo esto es lo que constituye a la esposa excelente, y podría añadir que esta no es una mujer en particular, pero esta es la mujer que toda mujer debe buscar imitar. Ella es rara. Observe el versículo 10, ‘mujer virtuosa’, por cierto, la palabra virtuosa en hebreo significa fuerza. Una mujer de fuerza, una mujer de sustancia, una mujer de fortaleza, sería otra manera de caracterizarla. Es excelente en el sentido de su fortaleza espiritual, moral, mental y físicamente.

Ella es una mujer de sustancia, ella es una mujer que ha dejado huella en la sociedad. Ella es alguien que hace una diferencia y una fuerza en su vida, hay cierta fuerza en su vida. Este tipo de mujer dice él, ‘¿quién la hallara?’, muy rara, difícil de encontrar a este tipo de mujer. Por cierto, el capítulo 20 dice, en el versículo 6, ‘hombre de verdad ¿quién lo hallara?’, únicamente quiero incluir eso ahí, porque no quiero que piense que esto está desequilibrado, es igual de difícil encontrar a un hombre digno de confianza, al nivel del estándar de virtud de Dios.

Ese fue el capítulo 20, versículo 6. Pero este es el día de la madre, entonces aquí vamos. En termino típicos, los hombres buscan una esposa por todas las razones equivocadas, todas ellas. Por como se ve, sus méritos, estilo, éxito, dinero, educación, todas las razones equivocadas.

Deben buscar una mujer por su virtud, fortaleza de virtud, excelencia espiritual, piedad interna, esa son las razones correctas. Este tipo de mujer es una mujer de fuerza, ella hace una diferencia, ella deja una huella. Y el versículo 10 dice, ‘que su valor está por encima de las joyas’, algunos traducen esa palabra rubís, algunos la traducen perlas. La Septuaginta la traduce piedras preciosas, en otras palabras, ella es de mayor valor que todas las cosas terrenales que tienen valor. Ella es una fortuna rara, una joya rara, una mujer de fuerza. ¿Cuáles son sus cualidades de esta mujer rara de encontrar?

En primer lugar, veamos su virtud como esposa, versículo 11, y sin decir nada específicamente de ella, habla de su marido para comenzar, ‘el corazón de su marido está en ella confiado’. Ahora, obviamente la primera cosa que vemos en su virtud, es que es una esposa que puede ser alguien en quien se puede confiar. Ella es digna de confianza. Este es el tipo de mujer, que permite que su marido cumpla con su trabajo lejos de su hogar, que permite que su marido este fuera, quizás por un tiempo extendido de tiempo. Y hacer todo eso en confianza absoluta en su integridad, y en su discreción, y en su sabiduría, y en su cuidado de todos los intereses de él.

La implicación aquí, es que hay un hogar sustancial que debe ser cuidado, y recursos sustanciales, de los cuales ella es una administradora, pero él confía en ella, él confía en ella. El corazón de su marido está en ella confiado. Ella ha probado ser digna de confianza, ella es virtuosa al punto de que él no tiene celos, él no tiene temor, él no tiene sospecha alguna, él no tiene ansiedad. Él sabe que la preocupación de él es la preocupación de ella, la comodidad de él es la pasión de ella, las cargas de él, ella las alivia. El hecho de que él este cómodo, es la prioridad más alta para ella, y la casa de él se ha convertido en el hogar del corazón de él, porque él confía en la que guía esa casa, su esposa.

Integridad, discreción, sabiduría, fidelidad, confianza en ella, esto es lo que llena el marido de esta mujer, de tal manera que ‘él no carecerá de ganancias’, él no carecerá de ganancias. En otras palabras, ella no va hacer que él pierda aquello, por lo que él está trabajando tan duro por adquirir. Ella es una administradora muy cuidadosa de todo lo que él tiene.

Permítame darle, esto ve a la mujer en la función de oikodespotés, para usar la palabra de Pablo, usada en 1ra de Timoteo 5. Ella es la que gobierna el hogar, ella es la que gobierna la casa, ella administra los bienes, ella coordina las actividades. Ella es la administradora de todo aquello que él ha provisto, y él no carecerá de ganancia.

Porque ella es una buena administradora, debido a la administración de ella, la sabiduría de ella, la preocupación de ella, el cuidado de ella, y eso lo libera a él, para que él sea todo lo que él puede ser al buscar el pan para esa familia. Y también libertad de ansiedad, porque él sabe que lo que él traiga, ella lo cuida como un tesoro. Definitivamente, ella está a cargo de los asuntos domésticos, usando y rindiendo cuentas de todos los recursos del hogar de tal manera que él tiene la libertad de entregarse al trabajo. Ella le ayuda a producir una utilidad, ella se entrega al cuidado de las ganancias de él. Ella es cuidadosa, ella es sabia, ella es escrupulosa. Y él puede dejar el hogar y nunca preocuparse.

Él puede entregar su corazón entero, a aquello para lo que vive en su profesión, su negocio, su trabajo, y saber que todo está cuidado. Su virtud como esposa, ella es totalmente digna de confianza, ella es una administradora de todo lo que él provee para ella. Ella definitivamente está en el extremo de recibir la provisión de él, y ella cuida de ello como un tesoro preciado.

### **Preguntas de reflexión**

- ¿Con qué características de la mujer moderna me identifiqué al escuchar la lectura?
- ¿En qué áreas siento que el ritmo de vida actual me ha llevado a descuidar mi hogar?
- ¿He adoptado ideas culturales sobre el éxito que no necesariamente están alineadas con el diseño de Dios?
- ¿Cómo describiría hoy mis prioridades como mujer y como mamá?
- ¿Mi tiempo y energía reflejan realmente lo que digo que es importante?
- ¿Qué lugar ocupa el cuidado del hogar dentro de mi vida diaria?
- ¿He sentido presión por cumplir con expectativas externas más que con mi llamado en casa?