



ALIMENTO ESTRESOR

Para un buen seguimiento e identificación de alimentos que nos hacen daño consideramos dos etapas:

1. El paciente deberá llevar un registro de los alimentos que le hacen daño. como se indica en el anexo.
2. El paciente deberá acudir a su próxima cita con una muestra pequeña de los alimentos registrados como estresores, para realizar prueba kinesiológica.

Anexo:

Deberá llevar un registro de cada alimento que consume, incluyendo líquidos para descubrir cuales son los alimentos que **en este momento** de su vida le están haciendo daño.

Tomar en cuenta al realizar la lectura

Deberá estar tranquilo para no alterar en la medición

Deberá estar estable el pulso al momento de iniciar con la lectura

Deberá poner el alimento de preferencia debajo de la lengua.

Deberá enjuagar la boca y esperar unos minutos si desea probar otro alimento.

Indicaciones:

1. Tomarse el pulso radial durante un minuto y obtener cuantos latidos hay o bien con un oxímetro tomar la frecuencia cardiaca
2. Colocar el alimento o grupo de alimentos solamente en la boca
3. Volver a tomar el conteo de pulsos durante un minuto o si está usando oxímetro sin haber sacado el dedo del aparato, observar la medición (generalmente el número más pequeño que se visualiza en el oxímetro)

Si la diferencia es mayor o menor a 3 pulsos ese alimento debemos tomarlo con menos frecuencia procurar evitarlo.

Si la diferencia es mayor o menor a 5 pulsos ese alimento deberá retirarse por completo.

Si se colocó un grupo de alimento en la boca y salió con diferencia habrá que revisar uno a uno los alimentos de ese grupo para identificar cual o cuales están fuera de rango.

Ejemplo de la tabla a realizar

con arroz:

Frecuencia / pulso inicial	Alimento	Frecuencia o pulso final	Diferencia
69	Arroz	77	8

Es de suma importancia realizar este registro y dar seguimiento en consulta ya que los alimentos estresores son generadores de picos de insulina que terminan por dañarnos, siendo la causa de un mal funcionamiento del organismo debido a la intolerancia y lo que ocasionan en el mismo.