

Esta publicación carece de reserva de dominio o derechos de reventa. Puede ser reproducida sin perjuicio para el autor. Si ha recibido esta publicación es porque ha solicitado información sobre dieta alcalina al Instituto PreveniRe. Y aunque el autor y el editor han realizado todos los esfuerzos razonables para lograr la total exactitud de su contenido, no asumimos responsabilidad alguna por errores u omisiones. También se le invita a que use esta información y recomendaciones que se deriven de su lectura, como mejor le parezca y bajo su propio riesgo. Su situación particular de salud puede no ser exactamente ajustada en los ejemplos que se ilustran y lo mas probable es que no sea lo mismo y usted debe ajustarse a su situación o consultar a un médico o profesional en nutrición y dietética.

Por ultimo, use el sentido común pues nada en esta guía está destinada a sustituir el sentido y asesoramiento de un medico. La información aquí descrita es de carácter informativo al lector.

Introducción a la Tabla

La Tabla del pH de los Alimentos es una herramienta muy completa y potente para recobrar su salud y peso ideales, pero que está diseñada para ser usada solamente una vez se haya “empapado” en la teoría básica del método.

Lo que debemos saber es que, básicamente, todos los alimentos al ser digeridos dejan unas “cenizas” o residuos en nuestro organismo. Esos residuos son una carga para los sistemas de eliminación del cuerpo. En caso de que los residuos sean producidos en importantes cantidades, por ejemplo, por consumir diariamente bebidas cola, fritos, carnes, azúcares, café etc. la capacidad de eliminación se ve alterada y a largo plazo creará un ambiente interior tóxico/ácido. Este ambiente “enrarecido” se puede detectar con medición del pH y otras técnicas.

3

Un elevado “ensuciamiento” interior se podrá medir por el pH (ácido). Un pH ácido es una indicación clara de que se han dado los pasos necesarios para generar, tarde o temprano, enfermedades degenerativas como artrosis, reumatismo, diabetes, fibromialgia, fatiga crónica etc.

Su nivel de pH es una medida de la acidez o alcalinidad de su cuerpo.

Un estado de equilibrio ácido-alcalino mantiene el sistema inmune fuerte e influye positivamente en todas las reacciones bioquímicas de su cuerpo.

Esta situación se puede revertir y evitar aumentando el consumo de los alimentos alcalinos y dando tiempo a que el cuerpo sea capaz de “limpiarse” nuevamente y en profundidad.

Esta tabla clasifica los alimentos según su capacidad de producir más o menos residuos ácidos y se utiliza para ayudar a equilibrar el pH del sistema en general.

La tabla NO divide alimentos en buenos o malos, pues no hay alimentos buenos ni malos, sólo son más útiles o menos útiles dependiendo de las necesidades específicas en un momento dado en una determinada persona.

Ya que hoy en día lo “normal” es vivir con una enorme cantidad de factores “estresantes”, en el sentido de cargas que dañan nuestra salud, como podría ser una dieta equivocada (ácida), que colaboran, o crean sinergia entre ellas para aumentar la acidez, es lógico y razonable que sea más útil elevar la proporción de la ingesta de alimentos que tienden a alcalinizar.

Use la tabla como una guía y no como una regla.

(y luego de haber leído los fundamentos en Dieta Alcalina 2)

Los valores adjudicados a cada alimento es para aproximadamente 30 gramos de alimento. Por lo tanto para balancear la dieta debe tener en cuenta por ejemplo que:

Un plato de 200 gramos de carne, que es alimento ácido, no podrá ser equilibrado con pimienta cayena + perejil (muy alcalinos) porque sólo se usarán unos pocos gramos de éstas especias. Debería haber también en el mismo plato importantes porciones de vegetales crudos y cocidos para equilibrarla.

La Tabla está ordenada por categorías de los alimentos.

*** El número no indica el pH sino el nivel de acidez/alcalinidad dentro de 8 posibilidades.**



¿Como saber si su pH está en equilibrio?











Sólo usted o su terapeuta pueden saber si realmente su pH está fuera de equilibrio.










Categoría	Alimento	Imagen	pH*
Aceites	Aceite de canola		4
Aceites	Aceite de cártamo		3
Aceites	Aceite de coco		5
Aceites	Aceite de girasol		4
Aceites	Aceite de hígado de bacalao		6
Aceites	Aceite de oliva		5
Aceites	Aceite de palma		2
Aceites	Aceite de piñones		4
Aceites	Aceite de semilla de lino		5
Aceites	Aceite hidrogenado		8









Aceites	Acelga		8
Aceites	Alimentos fritos		1
Aceites	Almendra		6
Aceites	Castaño		7
Aceites	Manteca de cerdo		2
Aceites	Aceite de aguacate		5
Aceites	Aceite de algodón/comida		1
Aceites	Aceite de almendra		3
Aceites	Aceite de onagra		6
Aceites	Aceite de semilla de calabaza		4


Aceites	Aceite de castaña		2
Aceites	Aceite de semilla de uva		4
Aceites	Aceite de sésamo		3
Algas	Verduras del mar (otras)		8
Algas	Algas marinas		8
Algas	Nori Kombu Wakame Hijiki		8
Aves	Faisán		3
Aves	Gallina		2
Aves	Ganso/pavo		1
Aves	Pato salvaje		4

Carnes	Carne de res		1
Carnes	Cerdo/vacuno		2
Carnes	Gelatina/órganos		4
Carnes	Jabalí / arce / carne de caza		3
Carnes	Mariscos (procesados)		1
Carnes	Oso		2
Carnes	Oveja/cordero		3
Carnes	Venado		4
Cereales	Tapioca		3
Cereales	Cebada molida		2

Cereales	Grano de café		5
Cereales	Harina procesada		1
Cereales	Mijo		4
Cereales	Trigo		3
Cereales	Alforfón		3
Cereales	Avena		5
Cereales	Cebada		1
Cereales	Maíz		2
Cereales	Triticale		4
Cereales	Amaranto		5

Cereales	Arroz blanco		3
Cereales	Arroz integral		4
Cereales	Arroz japónica		5
Cereales	Arroz salvaje		5
Cereales	Centeno		2
Cereales	Cereal		2
Cereales	Espelta		4
Cereales	Harina Blanca/Sémola		3
Cereales	Kasha		4
Cereales	Quinoa		5











Cereales	Salvado de avena		2
Cereales	tef/kamut		3
Condimentos	Endivia / Rúcula		7
Condimentos	Frijol mungo		3
Condimentos	Hojas de nabo		5
Condimentos	Salsa picante		4
Condimentos	Salsifí / Ginseng		6
Conservante de bebidas	Agua mineral		7
Conservante de bebidas	Alcohol		3
Conservante de bebidas	Aspartamo		2







Conservante de bebidas	Azúcar/Cocoa		1
Conservante de bebidas	Benzoato		3
Conservante de bebidas	Café		2
Conservante de bebidas	Café de Kona		4
Conservante de bebidas	Cerveza, Soda		1
Conservante de bebidas	GMS/Melaza		4
Conservante de bebidas	Jarabe de arroz		6
Conservante de bebidas	Kombucha		7
Conservante de bebidas	Sal marina		8
Conservante de bebidas	Sulfito		5

Conservante de bebidas	Té de jengibre		5
Conservante de bebidas	Té verde o té mu		6
Edulcolorante vinagre	Levadura/Lúpulo/Malta		1
Edulcolorante vinagre	Miel/Jarabe de arce		4
Edulcolorante vinagre	Sacarina		2
Edulcolorante vinagre	Sucanat		5
Edulcolorante vinagre	Té negro		3
Edulcolorante vinagre	Vinagre acético/blanco		1
Edulcolorante vinagre	Vinagre balsámico		3
Edulcolorante vinagre	Vinagre de arroz		4

Edulcolorante vinagre	Vinagre de manzana		6
Edulcolorante vinagre	Vinagre de umeboshi		5
Edulcolorante vinagre	Vinagre de vino tinto		2
Especias/Hierbas	Pimienta		7
Especias/Hierbas	Agave		7
Especias/Hierbas	Ajenjo		5
Especias/Hierbas	Aloe Vera		7
Especias/Hierbas	Angélica		6
Especias/Hierbas	Árnica		6
Especias/Hierbas	Bicarbonato de sodio		8

Esencias/Hierbas	Corteza de sauce blanco		5
Esencias/Hierbas	Cososh negro		7
Esencias/Hierbas	Crisantemo		6
Esencias/Hierbas	Curry		4
Esencias/Hierbas	Efedra		6
Esencias/Hierbas	Equinácea		6
Esencias/Hierbas	Esencias / Canela		7
Esencias/Hierbas	Hierbas (la mayoría):		6
Esencias/Hierbas	Matricaria		6
Esencias/Hierbas	Nuez moscada		2

Esencias/Hierbas	Olmo		5
Esencias/Hierbas	Ortiga		6
Esencias/Hierbas	Pudín/Jalea/Mermelada		1
Esencias/Hierbas	Regaliz		7
Esencias/Hierbas	Sello de oro		6
Esencias/Hierbas	Stevia		3
Esencias/Hierbas	Vainilla		3
Esencias/Hierbas	Valeriana		7
Frijoles	Setas / hongo		6
Fruta	Aguacate		6

Fruta	Arándano		5
Fruta	Banana		5
Fruta	Caqui		8
Fruta	Cereza		6
Fruta	Chirimoya		4
Fruta	Ciruela pasa		3
Fruta	Cítricos		7
Fruta	Frambuesa		8
Fruta	Fresa		5
Fruta	Fruta en vinagre		4

Fruta	Frutos secos		4
Fruta	Higo		4
Fruta	Jugo de caqui		4
Fruta	Jugo de piña		5
Fruta	Lima		8
Fruta	Mandarina		8
Fruta	Mango		7
Fruta	Manzana		6
Fruta	Melocotón		6
Fruta	Mora		6











Fruta	Oliva		7
Fruta	Papaya		6
Fruta	Pasa		5
Fruta	Piña		8
Fruta	Sandía		8
Fruta	Tomate		4
Fruta	Zarzamora		7
Fruta	Albaricoque		5
Fruta	Arándano agrio		2
Fruta	Ciruela		3

Fruta	Coco		4
Fruta	Dátiles		3
Fruta	Granada		2
Fruta	Guayaba		4
Fruta	Limón		8
Fruta	Limón		6
Fruta	Melón		7
Fruta	Naranja		5
Fruta	Nectarina		8
Fruta	Pera		6

Fruta	Pomelo		7
Frutas	Bergamota		6
Huevos	Huevo de codorniz		6
Huevos	Huevo de pato		5
Huevos	Huevo de gallina		4
Lácteos	Leche de soja		2
Lácteos	Queso de cabra		3
Lácteos	Queso de cabra/oveja		4
Lácteos	Queso de soja		3
Lácteos	Helado		1

Lácteos	Leche materna humana		5
Lácteos	Queso curado		3
Lácteos	Yogurt		4
Legumbres	Guisante verde		2
Legumbres	Guisantes partidos		3
Legumbres	Lentejas		4
Legumbres	Seitán o tofu		3
Legumbres	Soja		1
Legumbres	Algarroba		1
Legumbres	Habas		4











Legumbres	Judía pinta		3
Legumbres	habichuela / cera de frijol		4
Legumbres	Leguminosas (otros)		2
Legumbres	Poroto azuki		3
Legumbres	Arveja		2
Legumbres	Frijol		4
Legumbres	Frijol blanco/rojo		3
Legumbres	Garbanzo		2
Legumbres	Habichuela blanca		3
Legumbres	Guisantes de ojos negros		4

Pescados/Mariscos	Langosta		1
Pescados/Mariscos	Mariscos (naturales)		3
Pescados/Mariscos	Mejillones/calamar		2
Pescados/Mariscos	Moluscos		3
Pescados/Mariscos	Pescado		4
Productos lácteos procesados	Caseína, leche		2
Productos lácteos procesados	Crema/mantequilla		6
Productos lácteos procesados	Ghi (mantequilla clarificada)		5
Productos lácteos procesados	Leche de vaca		3
Productos lácteos procesados	Proteína, requesón		2

Productos lácteos procesados	Quesos procesados		1
Raíces	Colinabo		7
Raíces	Papa / Pimiento		6
Raíces	Raíz de nabo/taro		8
Raíces	Chirivia/taro		7
Raíces	Remolacha		5
Raíces	Cebolla/miso		8
Raíces	Nabo sueco		6
Raíces	Batata / ñame		8
Raíces	Jicama		5

Raíces	Raíz de bardana/lorus		8
Raíces	Raíz de jengibre		7
Raíces	Ruibarbo		4
Raíces	Zanahoria		4
Raíces	Ajo		7
Semillas/Brotes	Brotes		8
Semillas/Brotes	Nuez de brasil		1
Semillas/Brotes	Pacana		2
Semillas/Brotes	Maní		2
Semillas/Brotes	Semilla de amapola		7

Semillas/Brotos	Semillas de pistacho		2
Semillas/Brotos	Anacardo		7
Semillas/Brotos	Avellana		1
Semillas/Brotos	Semilla de sésamo		6
Semillas/Brotos	Semillas (la mayoría)		5
Semillas/Brotos	Semillas de calabaza		8
Terapeutico	Ciruela umeboshi		8
Terapeutico	Sake		7
Terapeutico	Algas azules o verdeazuladas		6
Terapeutico	Antihistamínicos		3

Terapeutico	Psicotrópicos		2
Terapeutico	Antibióticos		1
Verduras	Col de bruselas		5
Verduras	Brócoli/Espinaca		8
Verduras	Col rizada / Perejil		7
Verduras	Quinbombó / pepino		5
Verduras	Alcachofa		5
Verduras	Berenjena		6
Verduras	Brócoli		7
Verduras	Calabacín		5

Verduras	Calabaza		6
Verduras	Diente de león		8
Verduras	Hojas de mostaza		7
Verduras	Hojas de berza verde		6
Verduras	Lechuga		5
Verduras	Tupinambo		7
Verduras	Apio / cebollín		5
Verduras	Cebolleta / cilantro		5
Verduras	Col		6
Verduras	Coliflor		6

Verduras

Espárragos



7