

**ACIDEZ
VS.
ALCALINIDAD**

Hacer click para continuar

Tabla para poder seguir una dieta con mayor % de alimentos alcalinos

alimento	alcalinidad			acidez		
	alta	mediana	baja	baja	mediana	alta
Carnes				hígado ostras	cerdo pavo pescado pollo	carne vaca cerdo mariscos pescado en lata
Lácteos y huevos		leche humana	todos los descremados cuajada leche cabra leche soja queso cabra queso de soja (tofu)	todos los de leche entera crema helados manteca queso cottage yogur entero	huevo queso camembert quesos duros en general	queso de rallar qso parmesano qsos procesados (maq., fundido)
Aceites y Grasas			de canola de oliva de lino	de girasol de maíz margarina		

alimento	alcalinidad			acidez		
	alta	mediana	baja	baja	mediana	alta
Cereales y Granos		algarroba chauchas habas lechuga remolacha zanahoria Zucchini	lentejas mijo trigo negro	arroz integral avena pan centeno pan salvado	arroz blanco galletitas pan blanco pastas pastelería	buñuelos hot cakes tortas fritas
Semillas		almendras avellanas	castañas	de girasol de sésamo de zapallo	nueces de la India nueces "pecan" pistaches	maní nueces
Endulzantes y Condimentos		jarabe de maple	miel salvaje	azúcar blanca miel procesada	azúcar negra chocolate catsup mayonesa melaza mermelada mostaza vinagre	edulcorantes artificiales

alimento	alcalinidad			acidez		
	alta	mediana	baja	baja	mediana	alta
Verduras Legumbres	ajo apio brócoli cebada jugo de verduras espinaca cruda perejil		coliflor nabo aceitunas papa arvejas repollo calabaza tomate espárragos cebolla choclo fresco	patata espinaca cocida	frijol blanco (poroto)	pepinillos
Frutas	higos secos pasas de uva		ananás (piña) cerezas durazno frutilla lima palta coco mango sandía	arándanos banana ciruela jugos procesados	frutas en lata	
Bebidas	tés de hierbas limonada	té verde	té de jengibre	cocoa o cascarilla	gaseosas vino	café cerveza licores té negro