

# TABLA DE ALIMENTOS ALCALINOS Y ÁCIDOS

Incluir un 80% de tu dieta estos alimentos



## Muy alcalinizantes

Agua alcalina  
9.5 pH  
Sal Marina 8.5  
pH  
Agua de Mar  
Limón  
Lima  
Aguacate  
Apio  
Ajo  
Jengibre  
Soya  
Té verde  
Lechuga  
Tomate  
Almendras  
Espinacas  
Brócoli



## Alimente alcalinizantes

Lima  
Pomelo  
Remolacha  
Pimiento  
Pimienta de  
Cayena  
Apio  
Ajo  
Jengibre  
Granos de  
mostaza  
Tomate  
Soya  
Berenjenas  
Espárragos  
Cebolla



## Medianamente alcalinizantes

Aicachofa  
Zanahoria  
Coco  
Trigo  
Quinoa  
Lentejas  
Tofu  
Hierbas y especias  
Aceite de coco  
Aceite de lino  
Higos secos  
Coliflor



## Neutral - Poco acidificantes

Garbanzos  
Habichuelas  
Melón  
Mandarinas  
Ciruelas  
Cerezas  
Sandía  
Amaranto  
Leche  
Ajonjolí  
Nueces  
Avellanas  
Semilla de Girasol  
Aceite de Uva  
Cerezas  
Mango  
Papaya



## Moderadamente acidificantes

Mayonesa  
Manzana  
Plátano  
Maras  
Arándanos  
Uvas  
Naranja  
Melocotón  
Frambuesa  
Arroz integral  
Avena  
Pan de centeno  
Pescado  
Huevo  
Refresco  
Palomitas  
Cereales



## Alimente acidificantes

Alcohol  
Café  
Té negro  
Chocolate  
Mermeladas  
Gelatina  
Vinagre  
Mostaza  
Ketchup  
Sal refinada  
Levadura  
Queso  
Setas  
Yogurt  
Edulcorantes  
Harinas blancas  
Refrescos  
Frituras

Se puede incluir un 20% estos alimentos

Una dieta alcalina alta podría disminuir el riesgo de cáncer o otras enfermedades crónicas

