

# Tabla del pH de los Alimentos



The image shows three overlapping charts of food pH values. The top chart lists various food items with their corresponding pH values and color-coded boxes. The middle and bottom charts show similar data for other food categories.

Alimento	pH
Alimento ácido	1
Alimento ácido	2
Alimento ácido	3
Alimento ácido	4
Alimento ácido	5
Alimento ácido	6
Alimento ácido	7
Alimento ácido	8
Alimento ácido	9
Alimento ácido	10
Alimento ácido	11
Alimento ácido	12

# 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.

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.***

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.

Los alimentos serán más alcalinos si tienen un Ph con un valor más alto.

Serán Acidificantes si tienen un Ph con un valor más bajo.














Lo ideal es consumir la máxima cantidad de alimentos Alcalinizantes,














con valores desde 5 a 8 y evitar los alimentos con valores Acidificantes en la medida de lo posible.

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
Espicias/Hierbas	Pimienta		7
Espicias/Hierbas	Agave		7
Espicias/Hierbas	Ajenjo		5
Espicias/Hierbas	Aloe Vera		7
Espicias/Hierbas	Angélica		6
Espicias/Hierbas	Árnica		6
Espicias/Hierbas	Bicarbonato de sodio		8
Espicias/Hierbas	Corteza de sauce blanco		5
Espicias/Hierbas	Cososh negro		7
Espicias/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

Especias/Hierbas	Vainilla		3
Especias/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/Brotes	Semillas de pistacho		2
Semillas/Brotes	Anacardo		7
Semillas/Brotes	Avellana		1
Semillas/Brotes	Semilla de sésamo		6
Semillas/Brotes	Semillas (la mayoría)		5
Semillas/Brotes	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



# Tabla de Alimentos Alcalinos / Ácidos

**++**

**Muy  
Alcalinizante**

Agua Alcalina 8.8 ph  
Sal del Himalaya  
Agua del mar  
Hierba de Cebada  
Hierba de Avena  
Hierba de trigo  
Pepino  
Col Rizada  
Espinacas  
Perejil  
Brócoli  
Germinados  
Algas marinas  
Almendras crudas  
Sal marina sin refinar  
Sal del Himalaya  
Goji  
Limón  
Pomelo  
Stevia  
Té de hierbas

**+**

**Altamente  
Alcalinizante**

Limón  
Lima  
Pomelo  
Aguacate  
Remolacha  
Pimentón y pimienta  
Repollo  
Berengenas  
Apio  
Endivias  
Ajo  
Jengibre  
Judías verdes  
Lechuga  
Granos de mostaza  
Espárragos  
Cebolla  
Cebolla roja  
Rábano  
Rúcula  
Tomate  
Semillas de soja  
Té verde

**+ -**

**Medianamente  
Alcalinizantes**

Alcachofa  
Coliflor  
Zanahorias  
Cebolletas  
Calabacín  
Puerro  
Patatas  
Guisantes  
Colinabo  
Berro  
Pomelo  
Coco  
Trigo sarraceno  
Quinoa  
Espelta  
Lentejas  
Tufu  
Hierbas y especias  
Aceite de Oliva  
Aceite de lino  
Aceite de Coco  
Higos secos

**+ -**

**Neutral / poco  
Acidificante**

Judías negras  
Garbanzos  
Habichuelas rojas  
Seitán  
Melón  
Pasas  
Nectarinas  
Ciruelas  
Cerezas  
Sandía  
Amaranto  
Mijo  
Pescado salvaje (salmón)  
Leche de arroz  
Leche de soja  
Anacardos  
Nueces  
Avellanas  
Aceite de girasol  
Aceite de uva  
Mango  
Papaya

**+**

**Moderante  
Acidificante**

Zumos naturales  
Mayonesa casera  
Mantequilla  
Manzana  
Albaricoque  
Plátano  
Moras  
Arándanos  
Uvas  
Naranja  
Melocotón  
Frambuesa  
Arroz integral  
Avena  
Pan de centeno  
Trigo  
Pan integral  
Arroz salvaje  
Pasta integral  
Pescado/ Atún  
Huevos y claras  
Agua Con Gas  
Palomitas  
Cereales Desayuno

**++**

**Altamente  
Acidificante**

Alcohol  
Café  
Zumos de frutas  
(envasados)  
Té negro  
Chocolate  
Mermelada  
Gelatina  
Mostaza  
Vinagre  
Ketchup  
Sal refinada  
Levadura  
Champiñones de setas  
Queso  
Leche de Vaca  
Yougurt  
Edulcorantes  
Escabeches  
Encurtidos  
Edulcorante  
Harinas blancas  
Bebidas carbonatadas  
Frituras



# Alimentos Alcalinos

## Hierbas y Brotes

Hierba de Trigo  
Hierba de Cebada  
Hierba de Kamut  
Hierba de Avena  
Brotes de Kamut  
Brotes de Soja  
Brotes de Quínoa  
Brotes de Rábano  
Brotes de Espelta  
Brotes de Alfalfa  
Brotes de Amaranto  
Brotes de Brócoli  
Brotes de Fenogreño

## Aceites (1<sup>er</sup> prensado)

Aceite de aguacate  
Aceite de oliva  
Aceite de Lino  
Aceite de Oliva

## Panes

Pan Integral Germinado  
Tortitas Germinadas  
Panes & Pitas sin Gluten ni levadura

## Verduras

Espárragos  
Brócoli  
Guindilla  
Pimentón  
Pimientos verdes  
Pimientos rojos  
Pimientos amarillos  
Calabacín  
Diente de león  
Judías verdes  
Alubias  
Judías Blancas  
Espinacas  
Puerros  
Alcachofas  
Col rizada  
Alga Wakame  
Alga Kelp  
Col  
Cebollino  
Endivias  
Acelgas  
Repollo  
Patata dulce

Cilantro  
Albahaca  
Perejil  
Coles de Brusela  
Coliflor  
Zanahorias  
Remolacha  
Berenjena  
Ajo  
Cebolla  
Apio  
Pepino  
Berros  
Rúcula  
Canónigos  
Lechuga  
Guisantes  
Habas  
Patata nueva  
Calabaza  
Boniatos  
Rábano  
Tirabeque

## Cereales y Legumbres

Amaranto  
Trigo Sarraceno  
Arroz Integral  
Kamut  
Mijo  
Quínoa  
Espelta  
Lentejas  
Alubias  
Garbanzos  
Frijol Chino  
Judías blancas pequeñas  
Judías pinta  
Judías Rojas  
Legumbre de Soja  
Judías Blancas

## Frutas

Aguacate  
Tomate  
Limón  
Pomelo  
Coco fresco  
Papaya

## Frutos secos y semillas

Almendras  
Coco  
Semillas de lino  
Avellanas  
Piñones  
Nueces de Macadamia  
Semillas de calabaza  
Semillas de Sésamo  
Semillas de Girasol

## OTROS

Agua Alcalina  
Tofu  
Seitán  
Infusiones de hierbas  
Té Verde





# Alimentos Ácidos

## Carnes

Bacón  
Carne de vaca  
Carne enlatada  
Huevos  
Cordero  
Vísceras  
Carne de venado  
Cerdo  
Conejo  
Salchichas  
Pavo  
Ternera  
Pescado  
Atún  
Marisco  
Almejas  
Langosta  
Mejillones  
Ostras  
Vieiras  
Gambas y langostinos

## Frutas

Manzanas  
Albaricoques  
Grosellas  
Dátiles  
Uvas  
Mango  
Melocotón  
Peras  
Ciruela  
Pasas  
Frambuesa  
Fresas  
Frutas tropicales  
Moras  
Melón  
Sandía  
Arándano  
Pasas de corino  
Melón dulce  
Naranjas  
Piña  
Ciruela

## Lácteos

Mantequilla  
Margarina  
Queso de vaca  
Queso de cabra  
Queso de oveja  
Leche de vaca  
Leche de cabra  
Leche de oveja  
Suero de leche  
Yougurt  
Requesón  
Helado  
Nata  
Queso de Soja

## Aceites

Aceite cocinado  
Margarina  
Aceite expuesto al calor  
Aceite light

## Bebidas

Alcohol  
Café  
Té Negro  
Bebidas carbonadas  
Sodas  
Zumos pasteurizados  
Cacao  
Bebidas energizantes  
Bebidas para el deporte  
Bebidas de Cola  
Agua de grifo  
Leche de vaca  
Leche de cabra  
Leche de oveja  
Bebidas descaifenedas  
Agua con saborizantes

## Edulcorantes

Edulcorantes artificiales  
Aspartamo  
Algarrobo  
Sirope de Maíz  
Fructosa  
Azúcar Procesado  
Sacarina  
Sacarosa  
Sirope de Arce

## Salsas

Mayonesa  
Ketchup  
Mostaza  
Salsa de Soja  
Encurtidos  
Vinagre  
Tabasco  
Tamari  
Wasabi

## Frutos secos

Anacardos  
Cacahuets  
Pistachos  
Coquitos  
Castañas

## OTROS

Pan Blanco  
Pasta Blanca  
Fideos blancos  
Patatas fritas  
Pizza  
Setas

Champiñones  
Chocolate  
Galletas  
Caramelos  
Tabaco  
Medicamentos

