

TABLA DE PH DE LOS ALIMENTOS

Equilibre su Ph y recupere la Salud



much **BIO**

Introducción a la Tabla del Ph de los Alimentos

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

Para saber más sobre cómo equilibrar su Ph lea éste artículo: [5 Pasos para Alcalinizar](#)

Le dejo aquí una cita en referencia a la importancia de un correcto equilibrio del Ph.

"Cuando el Ph está fuera de equilibrio, el oxígeno desciende, las células respiran en un ambiente anaeróbico por fermentación, haciendo aumentar la acidez – el cáncer es el resultado de un ambiente ÁCIDO - " Otto Warburg, Premio Nobel de Medicina, 1932.

Alimentos

Escala

	<- Muy ácido - altamente alcalino ->					
Panes Tortillas de Maíz		X				
Panes Pan de centeno			X			
Panes de masa fermentada de pan		X				
Pan Blanco galletas			X			
Panes Pan blanco		X				
Panes de grano entero pan			X			
Panes de harina de pan			X			
Condimentos Ketchup		X				
Condimentos Mayonesa		X				
Condimentos Miso		X				
Condimentos Mostaza		X				
Condimentos Salsa de soja		X				
Lácteos Suero de mantequilla				X		
Quesería (todas las variedades, de todas las clases de leche)		X				
Lácteos Crema			X			
Claros de huevo		X				
Huevos (toda)		X				
Lácteos la leche homogeneizada			X			
Leche (no pasteurizada)			X			

Leche (pasteurizada)		X				
Lácteos Paneer (queso)		X				
Lácteos Quark		X				
Lácteos El yogur (endulzada)		X				
Lácteos Yogur (sin azúcar)			X			
Bebidas, cerveza	X					
Bebidas café	X					
Bebidas sustitutos de café			X			
Bebidas, jugos de frutas (naturales)			X			
Bebidas zumo de frutas (azucarada)	X					
Bebidas, Licores	X					
Bebidas y refrescos / Pop soda		X				
Bebidas de té (negro)	X					
Bebidas de té (a base de hierbas, verde)				X		
Bebidas, Agua (Fiji, Hawai Evian,)				X		
Bebidas de agua (con gas)		X				
Bebidas de agua (manantial)			X			
Bebidas Vino		X				
Grasas y aceites de borraja				X		
Grasas y aceites de mantequilla			X			
Grasas y aceites de coco (crudo)				X		
Grasas y Aceites de hígado de bacalao			X			
Grasas y aceite de maíz			X			
Grasas y Aceites Evening Primrose oil				X		
Grasas y Aceites de semilla de lino				X		
Grasas y Aceites Margarina			X			
Grasas y Aceites lípidos marinos				X		
Grasas y Aceites Aceite de Oliva				X		
Grasas y Aceites Aceite de sésamo				X		
Grasas y aceite de girasol			X			
Las frutas de Acai Berry			X			
Frutas Manzanas			X			
Frutas Albaricoque			X			
Frutas Albaricoques (secos)			X			
Los frutos de aguacate					X	
Las frutas de banano (maduro)		X				
Las frutas de banano (sin madurar)				X		
Frutas Negro grosella			X			
Frutas Moras			X			
Frutas Blueberry			X			
Frutos de melón			X			
Frutas Cherry, ácido				X		
Frutas Cherry, dulce			X			
Frutas Clementinas			X			
Frutos de coco, dulce				X		
Frutos de arándano			X			
Frutas grosella			X			
Frutas Fechas			X			
Frutas Fechas (desechado)			X			
Frutas jugo de higo en polvo			X			
Frutas Higos (secos)				X		
Frutas las figuras (en bruto)				X		
Frutas frescas de limón				X		
Frutos bayas de Goji			X			
Frutas grosella, maduras			X			
Las frutas de pomelo			X			
Frutas Uvas (maduros)			X			
Frutas italiano ciruela			X			
Frutas Limas				X		

Las frutas de naranja mandarina		X				
Frutas El mango			X			
Frutas Nectarina			X			
Frutas Naranja			X			
Frutas papaya			X			
Frutas Durazno			X			
Frutas Pera			X			
Frutas Piña		X				
Frutas granada		X				
Frutas Raspberry		X				
Frutas rojas grosella			X			
Frutas Rose Hips		X				
Frutas Fresas			X			
Frutas Fresa			X			
Las frutas de mandarina			X			
Los frutos de tomate					X	
Frutas Sandía			X			
Frutas ciruela amarilla			X			
Granos y Legumbres arroz Basmati			X			
Cereales y Leguminosas Arroz integral		X				
Granos y Legumbres alforfón				X		
Granos y Legumbres de trigo búlgaro			X			
Granos y Legumbres Cuscús			X			
Granos y Legumbres de soja granulada (cocido, molido)					X	
Granos y Legumbres kamut				X		
Granos y Legumbres Lentejas				X		
Granos y Legumbres habas					X	
Granos y Legumbres Avena			X			
Granos y Legumbres Pan de centeno			X			
Granos y Legumbres de harina de soja				X		
Granos y Legumbres lecitina de soja, puro						X
Granos de soja y nueces Legumbres (frijoles de soja remojados, después se seca) X						X
Granos y Legumbres Soja, frescos					X	
Granos y Legumbres Escanda				X		
Granos y Legumbres Tofu				X		
Granos y Legumbres de trigo		X				
Granos y Legumbres blanco (azul marino) de frijoles					X	
Carne, aves y carne de pescado	X					
Carne, aves y pescado Buffalo		X				
Carne, aves y pescado pollo		X				
Carne, aves y pescado Pato		X				
Carne, aves y peces de agua dulce		X				
Carne, aves de corral y de hígado de pescado			X			
Carne, aves y peces pescados Mar		X				
Carne, aves y pescado vísceras			X			
Carne, aves y pescado ostras			X			
Carne, aves y carne de cerdo Pescado	X					
Carne, aves y pescado sardinas (en lata)	X					
Carne, aves y pescado atún (enlatado)	X					
Carne, aves y peces de ternera	X					
Carne, aves y pescado el salmón silvestre,						
Vinagre de sidra de manzana			X			
bicarbonato de sodio					X	
Polen de la abeja				X		
Otros alimentos enlatados		X				
Varios de los cereales (como Kelloggs, etc)		X				
Otros Humus			X			
Otros alimentos en microondas		X				
Otros PALOMITAS			X			

Varios arroz con leche			X		
Otros jalea real				X	
Varios de soja proteína en polvo			X		
Otros tempeh			X		
Varios suero de proteína en polvo			X		
Frutos de cáscara de almendra				X	
Frutos de cáscara de almendra de mantequilla (en bruto)				X	
Nueces de Brasil tuercas			X		
Nueces Nueces de la India			X		
Nueces Avellanas			X		
Frutos de cáscara de avellana			X		
Nueces de Macadamia nueces (en bruto)			X		
Nueces Mantequilla de maní (crudo, orgánico)		X			
Nueces Maní		X			
Piñones frutos secos (en bruto)				X	
Pistachos		X			
Nueces Nueces			X		
Las raíces de zanahoria				X	
Las raíces de remolacha roja fresca					X
Raíces Colirrábanos				X	
Patatas raíces				X	
Raíces de rábano rojo					X
Raíces Rutabaga				X	
Las raíces de verano rábano negro					X
Raíces de batata			X		
Las raíces de nabo				X	
Las raíces de rábano blanco (primavera)				X	
Ñames raíces				X	
Semillas de cebada			X		
Semillas de alcaravea				X	
Semillas de comino				X	
Semillas de hinojo				X	
Semillas de lino			X		
Semillas de calabaza			X		
Semillas de sésamo				X	
Semillas de girasol			X		
Semillas de grano de trigo		X			
Dulces y Edulcorantes agave néctar			X		
Dulces y Edulcorantes azúcares alcohol (xilitol y el sacharides otros.		X			
Dulces y Edulcorantes Edulcorantes artificiales	X				
Dulces y edulcorantes de jarabe de malta			X		
Dulces y Edulcorantes de remolacha		X			
Dulces y Edulcorantes Brown jarabe de arroz			X		
Dulces y Chocolates Endulzantes		X			
Dulces y Edulcorantes jugo de la caña de azúcar			X		
Dulces y Edulcorantes fructosa			X		
Dulces y Edulcorantes Halva [de tierra con semillas de sésamo dulce]		X			
Dulces y Edulcorantes Miel			X		
Dulces y edulcorantes de jarabe de arce			X		
Dulces y edulcorantes distintos del azúcar de leche			X		
Dulces y Edulcorantes melaza		X			
Dulces y edulcorantes distintos del azúcar (blanco)		X			
Dulces y edulcorantes de caña de azúcar		X			
Dulces y Edulcorantes Turbinado azúcar			X		
Dulces y Edulcorantes xilitol		X			
Hortalizas alfalfa					X
Hortalizas Alfalfa hierba					X
Verduras Alcachofas				X	
Vegetales Espárragos				X	

Hortalizas Berenjena / planta de huevo				X		
Hortalizas hierba de cebada						X
Hortalizas Basilio				X		
Verduras Pimientos / pimientos (todos los colores)				X		
Hortalizas algas azul-verde			X			
Verduras Bok Choy				X		
Verduras Coles de Bruselas				X		
Hortalizas col lechuga, fresca					X	
Hortalizas en Conserva verduras		X				
Hortalizas Coliflor				X		
Hortalizas pimienta Cayena					X	
Hortalizas Apio					X	
Hortalizas Cebollino				X		
Hortalizas Cilantro					X	
Hortalizas Consuelda				X		
Hortalizas cocidas las verduras (todas las clases)			X			
Hortaliza Pepino						X
Hortalizas x Diente de León						X
Hortalizas perro hierba						X
Hortalizas endibia, frescas					X	
Hortalizas (verde) de frijoles					X	
Hortalizas Congeladas		X				
Hortalizas Ajo					X	
Hortalizas jengibre					X	
Hortalizas Ginseng				X		
Los vegetales verdes de col, (cosecha diciembre)				X		
Los vegetales verdes de col, (cosecha marzo)				X		
Hortalizas de rábano				X		
Hortalizas jícama						X
Hortalizas Kale						X
Hortalizas Kamut hierba						X
Hortalizas hierba canónigos				X		
Verduras Puerros (bombillas)				X		
Verduras Lechuga				X		
Verduras Setas		X				
Las verduras verdes de mostaza				X		
Hortalizas Cebolla				X		
Hortalizas orégano					X	
Hortalizas Chirivías				X		
Hortalizas Guisantes, frescos				X		
Hortalizas Peas, maduro				X		
Verduras Pimientos				X		
Verduras en Escabeche verduras	X					
Hortalizas Calabazas (en bruto)				X		
Hortalizas cebolla cruda				X		
Hortalizas lombarda				X		
Hortalizas ruibarbo tallos				X		
Hortalizas berza				X		
Hortalizas Hortalizas Mar				X		
Hortalizas Algas (dulce, algas marinas, algas, etc)				X		
Hortalizas hierba Shave						X
Hortalizas alazán					X	
Hortalizas Sourkraut		X				
Vegetales Brotes de soja						X
Verduras Espinaca (cosecha marzo)				X		
Hortalizas espinaca (que no sean de marzo)					X	
Hortalizas semillas germinadas (todo tipo)						X
Hortalizas Calabaza (todas las clases, en bruto)				X		
Hortalizas de paja de hierba						X

Hortalizas Tomillo				X		
Verduras Tomates (puré)				X		
Verduras Tomates (crudos)				X		
Verduras Tomates (secado al sol)				X		
Hortalizas Berro				X		
Hortalizas pasto de trigo				X		X
Hortalizas Col blanca				X		
Hortalizas levadura			X			
Verduras Calabacín				X		

Nota:

Hay muchas más técnicas para lograr alcalinizar el sistema.

Puede obtener más información sobre nuestro curso en www.muyBIO.com