

## DE MÁS A MENOS RECOMENDABLE



### MUY ALCALINIZANTES

Tómalos siempre que quieras

- Aceite de oliva virgen
- Acelgas
- Agua mineral
- Algas marinas (agar agar, espirulina, nori, etc.)
- Aguacate
- Almendras
- Ajo
- Berro
- Brócoli
- Cebolla



- Col
- Col rizada
- Endibias
- Espinacas
- Germinados
- Hinojo
- Lentejas
- Licuados de hortalizas naturales
- Lima
- Limón
- Papaya
- Pepino
- Perejil
- Piña
- Pomelo
- Remolacha
- Sal marina
- Tofu
- Vinagre de manzana

### MODERADAMENTE ALCALINIZANTES

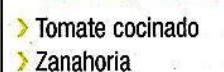
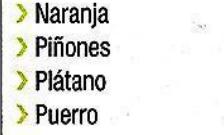
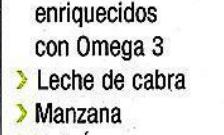
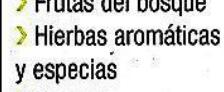
Consúmelos con frecuencia

- Agua de coco
- Albaricoque
- Apio
- Berenjena
- Boniato
- Calabaza
- Castañas
- Coliflor
- Espárragos
- Especias: jengibre, cúrcuma, pimentón picante, pimienta de cayena, ajo en polvo, comino...
- Guisantes
- Habas de soja
- Judías verdes
- Kiwi
- Lechuga
- Licuado de almendras
- Licuados de hortalizas combinadas con fruta
- Mandarina
- Mango
- Melocotón
- Nectarina
- Pera, uva, higo
- Pimiento
- Rábano
- Rúcula
- Sandía
- Semillas de lino, de sésamo y de mostaza
- Tomate crudo
- Yogur y licuado de soja
- Té blanco y verde

### POCO ALCALINIZANTES

Tómalos con moderación

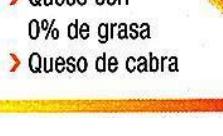
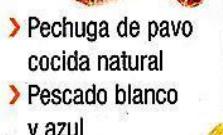
- Alcachofa
- Arroz salvaje
- Cebollota
- Cereza
- Coles de bruselas
- Copos de avena
- Chirivía
- Fresas
- Frutas del bosque
- Hierbas aromáticas y especias
- Huevos enriquecidos con Omega 3
- Leche de cabra
- Manzana
- Nabo
- Naranja
- Piñones
- Plátano
- Puerro
- Quinoa
- Setas
- Tomate cocinado
- Zanahoria



### POCO ACIDIFICANTES

Reduce su consumo

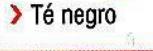
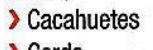
- Aceite de maíz
- Aceite de girasol
- Alubias
- Amaranto
- Arroz integral
- Avellanas
- Avena procesada
- Carne de ave (pollo, pavo...)
- Coco
- Cuscús integral
- Dátiles
- Frijoles
- Garbanzos
- Huevos
- Lácteos desnatados
- Mijo
- Nueces
- Pan integral
- Pasta integral
- Pechuga de pavo cocida natural
- Pescado blanco y azul
- Queso con 0% de grasa
- Queso de cabra
- Té negro



### MODERADAMENTE ACIDIFICANTES

Sólo de forma ocasional

- Anacardos
- Aceitunas



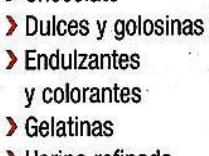
### MUY ACIDIFICANTES

Intenta evitarlos

- Agua con gas
- Alcohol
- Azúcar
- Café



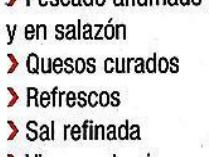
- Carne de ternera
- Carne procesada (embutidos, carne picada, etc.)
- Chocolate



- Dulces y golosinas
- Endulzantes y colorantes
- Gelatinas
- Harina refinada
- Hígado y derivados
- Kéetchup



- Lácteos enteros
- Levadura
- Mermelada
- Miel



- Mostaza
- Pan blanco
- Patatas
- Pescado ahumado y en salazón

