

# ¿CÓMO DEBERÍAS ALIMENTARTE SI TIENES PROBLEMAS DE SALUD?



20%

80%

*EVITAR*

## TABLA DE ALIMENTOS ALCALINOS Y ÁCIDOS

ALTAMENTE ACIDIFICANTE

MODERADAMENTE ACIDIFICANTE

POCO ACIDIFICANTE

MEDIANAMENTE ALCALINIZANTE

ALTAMENTE ALCANIZANTE

LOS MÁS ALCALINOS

CARNE DE RES  
CARNE DE CERDO  
POLLO  
TERNERA  
MARISCOS  
LANGOSTA  
CALAMARES  
MOLUSCOS  
FRITOS  
CAFÉ  
TÉ NEGRO  
CERVEZA  
VINO  
AZUCAR  
PAN BLANCO  
MERMELADAS  
HELADOS  
QUESOS  
AVELLANA  
ANTIBIÓTICOS  
SALSA TOMATE  
SAL  
GASEOSAS

ALCOHOL  
PATO  
CEREAL  
STEVIA  
VAINILLA  
CIRUELA  
HUEVO GALLINA  
LECHE DE SOJA  
LECHE  
YOGURT  
ARVEJA  
GARBANZO  
MANI  
PISTACHO  
PASTAS  
PASTELES  
PALOMITAS

TRIGO  
MAIZ  
ARROZ BLANCO  
ARROZ INTEGRAL  
MIEL  
CURRY  
CHIRIMOYA  
TOMATE  
GUAYABA  
LENTEJA  
TOFU  
HABAS  
SEMILLAS DE GIRASOL  
NUEZ DE BRASIL  
HABICHUELA  
PESCADOS  
ZANAHORIA  
V. BALSAMICO  
ACEITE DE COCO

AVENA  
QUINOA  
NABO  
TÉ VERDE  
BANANO  
PLATANO  
FRESA  
MANZANA  
MELOCOTÓN  
MORA  
PAPAYA  
NARANJA  
PERA  
UVA PASA  
FRIJOL  
MANTEQUILLA  
REMOLACHA  
COL BRUSELAS  
PEPINO  
ALCACHOFA  
BERENJENA  
CALABACÍN  
CALABAZA  
LECHUGA

RÚCULA  
ALOE VERA  
CANELA  
HIERBAS (LA MAYORÍA)  
OLMO  
ORTIGA  
VALERIANA  
HONGOS  
ARÁNDANO  
CEREZA  
MARACUYÁ  
MANGO  
ZARZAMORA  
POMELO  
PAPA  
JENGIBRE  
AJO  
SEMILLA  
AMAPOLA  
PEREJIL  
COLIFLOR  
CILANTRO

AGUA ALCALINA  
DIENTE DE LEÓN  
SAL MARINA  
ALGAS  
SPIRULINA  
MANDARINA  
AGUACATE  
SANDÍA  
MELÓN  
ESPÁRRAGOS  
BRÓCOLI  
CEBOLLA  
ESPINACA  
COL RIZADA  
APIO  
ÑAME  
ALCACHOFA  
PIÑA  
SEMILLA DE CALABAZA  
FRAMBUESA  
PIMIENTA

WWW.SPINACOLOMBIA.COM

ENFERMEDAD

SALUD