

Dieta Alcalinizante

Recomendada por el Grupo Médico Dr. Zurita, SA de CV

<http://www.drzurita.com>

Esta información puede servirle para equilibrar su alimentación si decide usted consumir un mayor porcentaje de alimentos alcalinos.

El equilibrio se logra con 80% de alcalinos y 20% de ácidos.

Alimentos de alta alcalinidad

Alimentos de alcalinidad media

Alimentos de alcalinidad baja

Alimentos de baja acidez

Alimentos de mediana acidez

Alimentos de acidez alta

Alimentos de alta alcalinidad:

Ajo



Apio



Brocoli



Cebada



Jugo de verduras



Espinaca cruda



Perejil



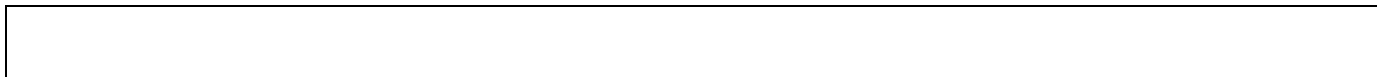
Higos



Uva pasa

Te de hierbas

Limonada sin azúcar





Alimentos de alcalinidad media:

Ejotes
chauchas



Algarroba



Habas



Lechuga



Remolacha



Zanahoria



Calabacita = zucchini



Dátiles



Grosellas



Kiwi



Manzana



Mora



Papaya



Pera



Uva



Almendras



Avellanas

Te verde

Miel de maple



Alimentos de alcalinidad baja:

Aceitunas

Calabaza

Cebolla

Elote
choclo fresco



Coliflor

Espárragos

Nabo

Papa



Frijol de soya

Repollo

Jitomate
Tomate

Piña
Ananá



Cerezas

Coco

Durazno

Fresa
frutilla



Lima



Limón



Mango



Naranja



Aguacate
palta



Torónja
pomelo



Sandía



Lentejas



Mijo



Trigo negro



Lácteos descremados



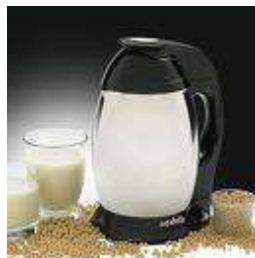
Cuajada



Leche de cabra



Leche de soya



Queso de cabra



Queso de soya
(tofu)



Castañas



Aceite de canola



Aceite de oliva, de lino y
de pepita de uva



Te de jengibre



Miel salvaje
miel en penca



Para ciertos pacientes con el organismo altamente acidificado se recomienda evitar los alimentos ácidos hasta recuperar el equilibrio de su salud.

Alimentos de baja acidez:

Camote
batata



Espinaca cocida



Arándanos



Plátano
banana



Ciruela



Jugos
Procesados



Arroz integral



Avena



Pan de centeno



Pan de salvado



Hígado



Ostiones
ostras



Todos los lácteos de leche entera, como son: la crema, helados, mantequilla, queso cottage, yogur



Aceites de girasol
o de maíz



Margarina



Cocoa

Azúcar blanca

Miel procesada



Alimentos de mediana acidez:

Carnes de:
cordero, pavo,
pescado y pollo



Huevo



Queso camembert



Quesos duros



Nuez de la India
Castañas de cajú



Nueces
Pecanas



Pistache



Gaseosas



Vino



Azúcar negra



Chocolate



Ketchup



Mayonesa



Melaza



Mermelada



Mostaza

Vinagre

Alubias
poroto blanco

Frutas enlatadas



Arroz blanco



Galletas



Pan blanco



Pastas

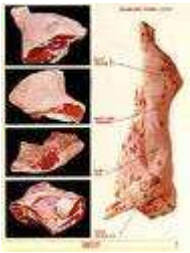


Pasteles



Alimentos de acidez alta:

Carne de vaca



Carne de cerdo



Pescado enlatado



Marisco



Queso parmesano



Quesos para rallar



Quesos procesados fundidos



Cacahuates maní



Nueces

Café

Cerveza

Licores



Te negro



Edulcorantes artificiales

