



# Alimentos ácidos vs alimentos alcalinos

La acidez y la alcalinidad de los alimentos se determina por el pH de cada uno de ellos.

Es importante que en nuestra dieta incluyamos mayormente alimentos alcalinos, ya que estos son los que nos brindan una gran cantidad de beneficios para nuestra salud y belleza.

# pH.



**De igual forma, debemos evitar o limitar el consumo de alimentos ácidos.**

**Si quieres leer sobre los beneficios de la dieta alcalina y los efectos de los alimentos ácidos, te invitamos a leer nuestro artículo “Mi cuerpo, ¿ácido o alcalino?”**



**que podrás hallar en nuestra sección <<Cuerpo, mente y espíritu>>.**

En Libera Tu Salud, queremos que tengas la mejor dieta posible y tomes decisiones conscientes en cuanto a tu alimentación, es por eso que traemos para ti una lista de los alimentos alcalinos más conocidos, para que puedas incluirlos en tu día a día. También, incluimos una lista de alimentos ácidos, para que trates de eliminarlas o evitarlas en tu alimentación.

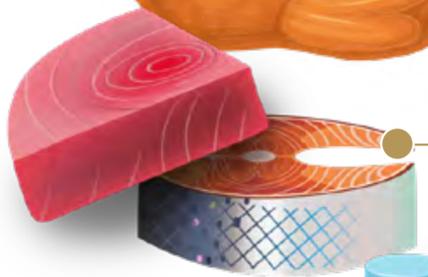
## Alimentos ácidos



● Carnes rojas



● Aves como el pollo



● Pescados



● Lácteos



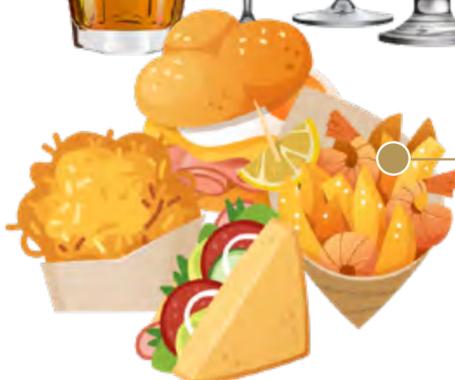
● Huevos



● Café



● Alcohol (eliminar o reducir ingesta significativamente)



● Alimentos procesados  
Cualquier alimento que venga empaquetado, desde una barrita de proteína hasta unas papas fritas

# Alimentos alcalinos



● Vegetales verdes

● Tubérculos como calabazas, nabos, camote, etc



● Vegetales en general

● Frutas



● Granos sin gluten como el arroz integral, la avena y la quinoa



● Hierbas tipo perejil, cilantro y albahaca



● Germen de alfalfa

● Vinagre de sidra de manzana



● Semillas

● Chia



● Nueces como almendras y nuez de castilla

● Jengibre



● Cúrcuma

● Legumbres (lentejas, frijoles y habas)



● Especias



Recuerda que es importante tener un balance en tu alimentación y no eliminar por completo los alimentos ácidos, sin embargo no olvides que deben de representar la minoría de lo que comes en un día.

Libera Tu Salud, transformandote desde la raíz

