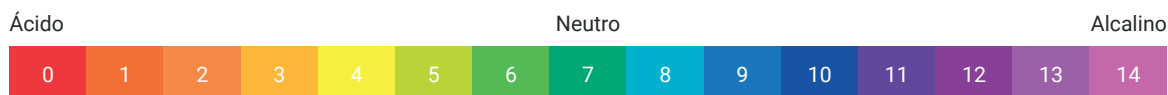


Lista pH Alimentos

¿Cómo interpretar esta tabla? La escala del pH varía del 0 al 14, de forma que se considera 7 como un valor de pH neutro, menos de 7 se vuelve más ácido, arriba de 7 se vuelve más alcalino.



ALIMENTO	pH
Aceitunas, maduras	6.00 -7.50
Aceitunas, negro	6.00 - 7.00
Aceitunas, verde, fermentado	3.60 - 4.60
Achicoria	5.90 - 6.05
Ackees (fruta jamaicana)	5.50
Ajo	5.80
Alcachofas	5.50 - 6.00
Alcachofas cocinadas	5.60 - 6.00
Alcachofas, enlatadas, acidificadas	4.30 - 4.60
Alcaparras	6.00
Almejas	6.00 - 7.10
Aloe vera	6.10
Anchoas	6.50
Anchoas	6.09 - 6.50
Anchoas, rellenas con alcaparras, en aceite de oliva	5.58
Antipasto	5.60 -
Apio	5.70 - 6.00
Apio cocido	5.37 - 5.92
Arándanos	3.12 - 3.33
Arándanos congelados	3.11 - 3.22
Arenque	6.10
Arenque, en escabeche	4.50 - 5.00
Arroz (todo cocinado)	
Arroz inflado	6.27 - 6.40
Atún, en lata	5.90 - 6.20
Bacalao cocido	5.30 - 6.10

ALIMENTO	pH
Bebida de calabaza con cera	7.20
Berenjena	5.50 - 6.50
Berro	5.88 - 6.18
Brócoli cocinado	6.30 - 6.52
Brócoli congelado cocinado	6.30 - 6.85
Brócoli enlatado	5.20 - 6.00
Caballa, enlatada	5.90 - 6.40
Caballa, española, a la parrilla	6.07 - 6.36
Caballa, rey, hervido	6.26 - 6.50
Calabacín, cocinado	5.69 - 6.10
Calabaza	4.90 - 5.50
Calabaza, bellota, cocinada	5.18 - 6.49
Calamar	5.80
Caldo de pollo con sopa	5.80
Caldo escocés.	5.92
Camarón	6.50 - 7.00
Cangrejo	6.50 - 7.00
Caracol de mar (caparazón superior)	6.00
Caracoles	7.52 - 8.40
Carne de cangrejo Dungeness	
Carne de cangrejo, cocinado	6.62 - 6.98
Carpa (Pescado)	6.00
Castaño de agua	6.00 - 6.20
Caviar	5.70 - 6.00
Cebada cocida	5.19 - 5.32
Cebolla blanca	5.37 - 5.85
Cebollas en escabeche	3.70 - 4.60
Cebollas, amarillas	5.32 - 5.60
Cebollas, rojas	5.30 - 5.80
Cebollines	5.20 - 6.31
Cerdo y frijoles, rts.	5.70
Cerezas congeladas	3.32 - 3.37
Cerezas rojas	4.01 - 4.54
Cerezas, negras, enlatadas	3.82 - 3.93
Chalotes, cocinados	5.30 - 5.70
Champiñones	6.00 - 6.70
Champiñones, cocinados	6.00 - 6.22

ALIMENTO	pH
Cheese crema (Ej: Philadelphia)	4.10 - 4.79
Chirivía	5.30 - 5.70
Chirivía, cocinada	5.45 - 5.65
Chucrut	3.30 - 3.60
Ciruela, hecha puré	3.60 - 4.30
Ciruela, tensa	3.58 - 3.83
Ciruelas pasas, secas, guisadas	3.63 - 3.92
Ciruelas, amarillas	3.90 - 4.45
Ciruelas, Azul	2.80 - 3.40
Ciruelas, congeladas	3.22 - 3.42
Ciruelas, Damson	2.90 - 3.10
Ciruelas, especiadas	3.64
Ciruelas, Green Gage	3.60 - 4.30
Ciruelas, Green Gage, enlatadas	3.22 - 3.32
Ciruelas, rojas	3.60 - 4.30
Coco en conserva	3.80 - 7.00
Coco fresco	5.50 - 7.80
Cóctel de frutas	3.60 - 4.00
Coles de Bruselas	6.00 - 6.30
Coliflor	5.60
Coliflor cocida	6.45 - 6.80
Corazones de Palm	5.70
Crabapple Jelly, maíz	2.93 - 3.02
Crema de sopa de camarones, condensado	5.80
Crema de trigo, cocinado	6.06 - 6.16
Crema, 20 por ciento	6.50 - 6.68
Crema, 40 por ciento	6.44 - 6.80
Cuajada de soja (tofu)	7.20
Cuatro ensalada de frijoles	5.60
Damasco secos	3.30 - 3.51
Damascos	3.30 - 4.80
Dip de queso	5.80
Dulce	5.30 - 5.60
Eell	6.20
Egg White	7.96
Eglefino, filete, a la parrilla	6.17 - 6.82
Encurtidos, paquete fresco	5.10 - 5.40

ALIMENTO	pH
Ensalada de tres frijoles	5.40
Escamas	5.45 - 5.67
Escarolle	5.70 - 6.00
Espagueti, cocinado	5.97 - 6.40
Espárrago crudos , enlatado	5.20 - 5.32
Espárragos	6.00 - 6.70
Espárragos brotes	6.70
Espárragos cocinados	6.03 - 6.16
Espárragos, congelados, cocidos	6.35 - 6.48
Espárragos, enlatados	5.00 - 6.00
Espinaca, colada	5.63 - 5.79
Espinacas	5.50 - 6.80
Espinacas, cocinadas	6.60 - 7.18
Espinacas, congeladas, cocidas	6.30 - 6.52
Espinacas, picadas	5.38 - 5.52
Espinacas, puré	5.50 - 6.22
Esturión	6.20
Fechas, Dromedario	4.14 - 4.88
Fechas, enlatados	6.20 - 6.40
Fideos, cocinado	5.80 - 6.50
Fideos, hervidos	6.08 - 6.50
Fórmula infantil de soja	6.60 - 7.00
Frambuesa Junket	6.27
Frambuesas	3.22 - 3.95
Frambuesas congeladas	3.18 - 3.26
Fresas	3.00 - 3.90
Fresas congeladas	3.21 - 3.32
Fresas, California	3.32 - 3.50
Gelatina, gelatina simple	6.08
Ginger	5.60 - 5.90
Ginseng, bebida coreana	6.00 - 6.50
Granada	2.93 - 3.20
Grapes, Seedless	2.90 - 3.82
Grenadine Syrup	2.31
Grosellas	2.80 - 3.10
Guayaba Jelly	3.73
Guayaba, enlatada	3.37 - 4.10

ALIMENTO	pH
Guisantes, Chick, Garbanzo	6.48 - 6.80
Guisantes, cocidos	6.22 - 6.88
Guisantes, congelados, cocidos	6.40 - 6.70
Guisantes, enlatados	5.70 - 6.00
Guisantes, filtrados	5.91 - 6.12
Guisantes, puré	4.90 - 5.85
Guisantes, secos (partido amarillo), cocidos	6.43 - 6.62
Guisantes, secos (split verde), cocidos	6.45 - 6.80
Habas	5.40 - 6.00
Harina de avena, cocida	6.20 - 6.60
Hígado de bacalao	6.20
Higos, Calamyrna	5.05 - 5.98
Higos, enlatados	4.92 - 5.00
Hinojo (Anís)	5.48 - 5.88
Hinojo, cocinado	5.80 - 6.02
Hominy, cocinado	6.00 - 7.50
Huckleberries, cocinado con azúcar	3.38 - 3.43
Huevos recién puestos, enteros	6.58
Jackfruit	4.80 - 6.80
Jalea de hierba	5.80 - 7.20
Jaleas, fruta	3.00 - 3.50
Jarabe de arce	5.15
Jarabe de arce, liviano (Acidificado)	4.60
Jarabe de Taro	4.50
Jugo de aloé	6.00 - 6.80
Jugo de arándano, enlatado	2.30 - 2.52
Jugo de ciruela	3.95 - 3.97
Jugo de Limón	2.00 - 2.60
Jugo de piña, en lata	3.30 - 3.60
Jugo de pomelo, en lata	2.90 - 3.25
Jujube	5.20 -
Junket Vanilla	6.49
Kale, cocinado	6.36 - 6.80
Kelp	6.30
Ketchup	3.89 - 3.92
Kippered, Herring, Marshall	5.75 - 6.20
Kumquat, Florida	3.64 - 4.25

ALIMENTO	pH
Langosta bisque	6.90 -
Langosta, cocinada	7.10 - 7.43
Leche de coco	6.10 - 7.00
Leche de soja	7.00
Leche, ácido, cuajada fina	4.70 - 5.65
Leche, Acidophilus	4.09 - 4.25
Leche, condensada	6.33
Leche, de cabra	6.48
Leche, evaporada	5.90 - 6.30
Leche, peptonizada	7.10
Leche, vaca	6.40 - 6.80
Lechuga	5.80 - 6.15
Lechuga, Boston	5.89 - 6.05
Lechuga, Iceberg	5.70 - 6.13
Lenguado, filet, asado a la parrilla	6.39 - 6.89
Lenguado, hervido	6.10 - 6.90
Lentejas, cocinadas	6.30 - 6.83
Levadura	5.65
Lima	2.00 - 2.80
Lime Juice	2.00 - 2.35
Loganberries	2.70 - 3.50
Lotus Root	6.90 -
Lychee	4.70 - 5.01
Macarones, cocidos	5.10 - 6.41
Maíz	5.20
Maíz	5.90 - 7.30
Maíz en hojuelas	4.90 - 5.38
Mandarina	3.32 - 4.48
Mangos, maduro	3.40 - 4.80
Mangos, verde	5.80 - 6.00
Mangostine	4.50 - 5.00
Mantequilla	4.41 - 4.83
Mantequilla de maní	6.28
Manzanas	3.30 - 4.00
Maraschinos	3.47 - 3.52
Matzos	5.70
Mayhaw (una variedad de fresa)	3.27 - 3.86

ALIMENTO	pH
Mejillones	6.00 - 6.85
Melaza	4.90 - 5.40
Melba Toast	5.08 - 5.30
Melocotones	3.30 - 4.05
Melocotones congelados	3.28 - 3.35
Melocotones, cocinados con azúcar	3.55 - 3.72
Melocotones, enlatados	3.70 - 4.20
Melón calameño	6.13 - 6.58
Melón, Casaba	5.78 - 6.00
Melones, persa	5.90 - 6.38
Melons, Honey rocío	6.00 - 6.67
Membrillo, fresco, guisado	3.12 - 3.40
Menta Jelly	3.01
Mermelada, fruta	3.50 - 4.50
Miel	3.70 - 4.20
Miel Aloe	4.70
Milkfish	5.30
Moras	3.85 - 4.50
Mostaza	3.55 - 6.00
Muscadine (Una variedad de uva)	3.20 - 3.40
Nabo, amarillo, cocinado	5.57 - 5.82
Nabo, blanco, cocinado	5.76 - 5.85
Nabo, verdes, cocinado	5.40 - 6.20
Nabos	5.29 - 5.90
Naranja, Marmalade	3.00 - 3.33
Naranjas, Florida "color added"	3.60 - 3.90
Naranjas, Florida	3.69 - 4.34
Nata De Coco	5.00
Navaja (espárrago de mar)	6.00
Néctar de Albaricoques	3.78
Néctar de guayaba	5.50
Nectarinas	3.92 - 4.18
Níspero (puede acidificarse a pH 3.8)	5.10
Nueces, inglés	5.42
Ñam, cocinado	5.50 - 6.81
Octopus	6.00 - 6.50
Okra, cocinado	5.50 - 6.60

ALIMENTO	pH
Orange Juice, California	3.30 - 4.19
Orange, Juice Florida	3.30 - 4.15
Ostras	5.68 - 6.17
Ostras, ahumado	6.00
Paltas	6.27 - 6.58
Pan blanco	5.00 - 6.20
Pan Centeno	5.20 - 5.90
Pan integral	5.47 - 5.85
Papaya	5.20 - 6.00
Papaya Marmalade	3.53 - 4.00
Pasas, sin semillas	3.80 - 4.10
Pasta de curry, acidificada	4.60 - 4.80
Patatas	5.40 - 5.90
Patatas Puré	5.10
Pate	5.90
Pear Nectar	4.03
Pears, Bartlett	3.50 - 4.60
Pepinillo	
Pepinos	5.12 - 5.78
Pepinos en escabeche	4.20 - 4.60
Pepinos, encurtidos de eneldo	3.20 - 3.70
Peras, enlatados	4.00 - 4.07
Peras, Hojuela cocida con azúcar	4.04 - 4.21
Perejil	5.70 - 6.00
Persimmons	4.42 - 4.70
Pesto de albahaca	4.90
Pimiento	4.40 - 4.90
Pimiento en conserva, acidificado	4.40 - 4.60
Pimientos	4.65 - 5.45
Pimientos, verde	5.20 - 5.93
Piña	3.20 - 4.00
Piña, enlatada	3.35 - 4.10
Plátano, amarillo	5.00 - 5.29
Plátanos	4.50 - 5.20
Plátanos rojos	4.58 - 4.75
Plum Nectar	3.45
Pollack, filete, a la parrilla	6.72 - 6.82

ALIMENTO	pH
Pomelo, en lata	3.08 - 3.32
Porgy, asado a la parrilla	6.40 - 6.49
Porotos	5.60 - 6.50
Porotos negros	5.78 - 6.02
Postre de Gelatina	2.60
Puerros	5.50 - 6.17
Puerros, cocinados	5.49 - 6.10
Puffed Wheat	5.26 - 5.77
Puré de albaricoques	3.42 - 3.83
Puré de zanahorias	4.55 - 5.80
Queso Camembert	7.44
Queso Cottage	4.75 - 5.02
Queso Edam	5.40
Queso Gruyere	5.68 - 6.62
Queso parmesano	5.20 - 5.30
Queso Roquefort	5.10 - 5.98
Queso Stilton	5.70
Queso, Cheddar	5.90
Quince Jelly	3.70
Rábano picante, recién molido	5.35
Rábanos, blancos	5.52 - 5.69
Rábanos, rojos	5.85 - 6.05
Rambutan (Tailandia)	4.90
Raspberries, Nueva Jersey	3.50 - 3.82
Raspberry Jam	2.87 - 3.17
Rattan, Tailandia	5.20 -
Razor Clams	6.20
Red Ginseng	5.50
Red Pepper Relish	3.10 - 3.62
Repollo	5.20 - 6.80
Repollo blanco	6.20
Repollo morado	5.60 - 6.00
Repollo Verde	5.50 - 6.75
Rice Brown	6.20 - 6.80
Rice Krispies	5.40 - 5.73
Rice White	6.00 - 6.70
Rice Wild	6.00 - 6.50

ALIMENTO	pH
Róbalo a la parrilla (Pescado)	6.50 - 6.70
Róbalo cocido (Pescado)	6.58 - 6.78
Romaine	5.78 - 6.06
Ruibarbo	3.10 - 3.40
Ruibarbo enlatado	3.40
Ruibarbo, California, estofado	3.20 - 3.34
Salmón, fresco, a la parrilla	5.36 - 6.40
Salmón, fresco, hervido	5.85 - 6.50
Salmón, Red Alaska, en lata	6.07 - 6.16
Salsa	
Salsa de ají, acidificada	2.77 - 3.70
Salsa de curry	6.00
Salsa de Manzana	3.10 - 3.60
Salsa de soja	4.40 - 5.40
Salsa Enchalada	4.40 - 4.70
Salsa Satay	5.00
Salsa Worcestershire	3.63 - 4.00
Salsa, Camarones	7.01 - 7.27
Salsa, Enchilada	5.50 -
Salsa, pescado	4.93 - 5.02
Salvado / cereal	5.59 - 6.19
Sandía	5.18 - 5.60
Sardina, portugués, en aceite de oliva	5.42 - 5.93
Sardinas	5.70 - 6.60
Scallion	6.20 -
Sepias	6.30
Seta de ostra	5.00 - 6.00
Seta de paja	4.90
Shad Roe, salteó	5.70 - 5.90
Shrimp Paste	5.00 - 6.77
Smelts, Sauted	6.67 - 6.90
Soda Crackers	5.65 - 7.32
Sopa crema de apio, condensada	6.20 -
Sopa Crema de Champiñón, condensada	6.00 - 6.20
Sopa Crema de Coco	5.51 - 5.87
Sopa Crema de Espárragos	6.10
Sopa Crema de setas, en lata	5.95 - 6.40

ALIMENTO	pH
Sopa de almejas	6.40
Sopa de arroz al tomate, condensada	5.50 -
Sopa de crema de guisante, enlatada	5.70
Sopa de crema de papa	6.00
Sopa de crema de papa, condensada	5.80 -
Sopa de crema de tomate, enlatada	4.62
Sopa de estofado de ostra, condensada	6.30 -
Sopa de langosta	5.70
Sopa de maíz estilo crema, condensada	5.70 - 5.80
Sopa de maíz, condensada	6.80
Sopa de maní	7.5
Sopa de papas	5.90
Sopa de queso brócoli, condensado	5.60 -
Sopa de vegetales, enlatados	5.16
Sopa de verduras, colado	4.99 - 5.00
Sopa Lenteja	5.80
Sopa Minestrone condensada	5.40
Sopa sopa de almejas de Nueva Inglaterra, condensada	6.00-
Sorbete, frambuesa	3.69
Squash, amarillo, cocinado	5.79 - 6.00
Squash, blanco, cocinado	5.52 - 5.80
Squash, Kubbard, cocinado	6.00 - 6.20
Squid	6.00 - 6.50
Strawberry Jam	3.00 - 3.40
Sweet Potatoes	5.30 - 5.60
Swiss Chard, cocinado	6.17 - 6.78
Tamarind	3.00 -
Té	7.20
Tofu (cuajada de soja)	7.20
Tomates	4.30 - 4.90
Tomates, colados	4.32 - 4.58
Tomates, enlatados	3.50 - 4.70
Tomates, Pasta	3.50 - 4.70
Tomates, Puré	4.30 - 4.47
Tomates, vino madurado	4.42 - 4.65
Tomatillo (parecido a los tomates cherry)	3.83
Tomatoes, Juice	4.10 - 4.60

ALIMENTO	pH
Trigo Krispice	4.99 - 5.62
Trigo Triturado	6.05 - 6.49
Triturado Ralston	5.32 - 5.60
Trucha, mar, salteó	6.20 - 6.33
Trufa	5.30 - 6.50
Tubérculos	5.70
Uvas	3.00 - 3.75
Uvas, Concord	2.80 - 3.00
Uvas, Lady Finger	3.51 - 3.58
Uvas, Málaga	3.71 - 3.78
Uvas, Niagara	2.80 - 3.27
Uvas, Ribier	3.70 - 3.80
Uvas, Tokio	3.50 - 3.84
Vegetable Juice	3.90 - 4.30
Vegetal de sopa, picado	4.98 - 5.02
Verdes, mezclados, colados	5.22 - 5.30
Verdes, mezclados, picados	5.05 - 5.22
Vieira	6.00
Vinagre	2.40 - 3.40
Vinagre, sidra	3.10
Vino de Jerez	3.37
Wheaties	5.00 - 5.12
Wheatnena	5.85 - 6.08
Winesap	3.47
Yangsberries, congelados	3.00 - 3.70
Yema de huevo	6.10
Zanahorias	5.88 - 6.40
Zanahorias cocinadas	5.58 - 6.03
Zanahorias enlatadas	5.18 - 5.22
Zanahorias picadas	5.30 - 5.56
Zwiebach	4.84 - 4.94