



**Steve Troxler**  
Commissioner

North Carolina Department of Agriculture  
and Consumer Services  
*Food and Drug Protection Division*

**Joseph W. Reardon**  
Director

## **PH y los Alimentos**

La División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura y Servicio al Consumidor de Carolina del Norte, en su afán de contribuir al desarrollo de una mejor calidad de vida de la comunidad Hispana explica en esta ocasión lo que significa el PH y presenta una lista de alimentos ácidos y alcalinos.

### **¿Qué es el pH?**

¿Cuando los doctores hablan sobre el necesario equilibrio de lo ácido y lo alcalino en el cuerpo, a qué se refieren?, ¿por qué es importante? Y, ¿De qué manera la nutrición y el estilo de vida afectan este equilibrio entre ácido y alcalino?

Cuando hablamos de ácido y alcalino estamos hablando de hidrogeno. Acido es una sustancia que suelta hidrogeno en una solución química y, alcalino es una sustancia que remueve el hidrogeno de una solución química.

Lo ácido y lo alcalino se miden en pH (hidrogeno potencial), en una escala que va del 1 al 14; siendo uno lo mas ácido y catorce lo mas alcalino.

Toda solución es acida o alcalina, tanto en el cuerpo humano como fuera de el. La sangre, los fluidos estomacales el vino, el café, etc tienen un determinado pH.

Un pH por debajo de 7 es considerado ácido y por encima de 7 se considera alcalino. El pH del estomago es 1, el del vino es 3.5, la sangre de las venas 7.35, el agua de mar 8.5, etc.

El pH ideal del cuerpo humano debe ser ligeramente alcalino, oscilar entre el 7.35 y el 7.45.

Al interior del cuerpo humano el equilibrio entre lo ácido y lo alcalino es muy importante, ya que muchas funciones del cuerpo solamente ocurren en cierto niveles de acidez o de alcalinidad. Muchas enzimas y reacciones químicas del cuerpo funcionan mejor en un pH determinado. Un pequeño cambio en el pH del

cuerpo puede tener un efecto profundo en las funciones del organismo. Por ejemplo, la capacidad de contracción de los músculos declina y la hormona adrenalina aumenta cuando el cuerpo se vuelve ligeramente más ácido. Distintas partes del cuerpo tienen distintos niveles de acidez y alcalinidad.

### **¿Cómo se mide el pH?**

Por lo general la medición del pH se hace a través de la sangre, ya que es más sencillo de medir que el de otras partes del cuerpo. Lo que se determina a través del análisis de la sangre son los niveles de: potasio, sodio, cloro, dióxido de carbono y bicarbonato.

Algunos practicantes de la medicina alternativa miden también la orina. Ellos piensan que el cuerpo busca permanentemente eliminar los excesos de acidez que irritan los tejidos y le impiden absorber los minerales y, puesto que uno de los sistemas principales de eliminación del organismo es el renal (riñones), ellos consideran que al medir el nivel de acidez de la orina se puede determinar si el organismo está eliminando o no la cantidad de ácidos que debería.

Si la eliminación de ácidos a través de la orina es más alta de lo normal el pH de la orina será más ácido. Esto también indicaría que el cuerpo está saturado y por eso tiene una acidez alta.

Dentro de la medicina alternativa se mide también la saliva, pues se considera que si el cuerpo tiene las suficientes reservas de minerales, esta abundancia de minerales debe aparecer en la saliva.

No consideran sin embargo, que medir la orina o la saliva sean un modo completo de medir el pH del cuerpo, sino que más bien son indicadores.

### **El pH y los Alimentos**

Los alimentos se clasifican como ácidos o alcalinos de acuerdo al efecto que tienen en el organismo humano después de la digestión y no de acuerdo al pH que tienen en sí mismos. Es por esta razón que el sabor que tienen no es un indicador del pH que generaran en nuestro organismo una vez consumidos.

Muchas veces un alimento de sabor ácido tienen un efecto alcalino, por ejemplo las frutas cítricas; el limón es alcalino porque los minerales que deja en el cuerpo después de la digestión ayudan a eliminar iones de hidrógeno y disminuir la acidez del cuerpo.

El metabolismo personal también juega un rol determinante en este sentido. Por ejemplo, ciertas frutas que contienen ácidos orgánicos, como el tomate y los cítricos a pesar que normalmente crean un efecto alcalino, en algunas personas pueden dejar residuos ácidos. Esto sucede sobre todo cuando las personas tienen poca acidez en el estómago o cuando tienen mal funcionamiento de la tiroides.

# **Clasificación del pH de Algunos Alimentos de Acuerdo con el Efecto que Tienen en el Organismo**

La siguiente lista no es completa, solamente incluye aquellos alimentos sobre los que la mayoría de los analistas coinciden en calificar como ácidos o alcalinos después de ser digeridos. Existe desacuerdo con respecto al pH de ciertos alimentos, debido a ello estos últimos no han sido incluidos.

## **Frutas Alcalinizantes:**

- Sandía
- Manzanas
- Nectarinas
- Naranjas
- Piña
- Pasas
- Dátiles
- Tomate
- Coco fresco

## **Vegetales Alcalinizantes:**

- Brócoli
- Zanahorias
- Col
- Coliflor
- Culantro
- Berenjena
- Hongos

## **Endulzante Alcalinizantes:**

- Stavia

## **Proteínas Alcalinizantes:**

- Huevo (escalfado)
- Queso cottage
- Pechuga de pollo
- Tempe (fermento)
- To fu (fermento)

## **Otros Alimentos Alcalinizantes:**

- Vinagre de cidra de manzana
- Polen de abeja
- Jugo fresco de frutas
- Jugo de vegetales
- Lecitina
- Agua mineral

## **Sazonadores y especies Alcalinizantes:**

- Ají
- Canela
- Curry
- Jengibre
- Miso
- Mostaza
- Sal de mar
- Tamari
- Todas las hierbas

### **Frutas Acidificantes:**

- Guindotes (ciruela pasa)
- Jugos procesados de frutas
- Arándonos
- Ciruelos

### **Vegetales, legumbres y frejoles Acidificantes:**

- Espinaca cocida
- Papas (sin piel)
- Fréjoles
- Chocolate
- Guisantes verdes

### **Granos Acidificantes:**

- Maíz
- Avena
- Centeno
- Arroz blanco
- Arroz integral

### **Lácteos Acidificantes:**

- La mayoría de los quesos de vaca
- Queso de cabra
- Quesos procesados

### **Nueces Acidificantes:**

- Maní
- Mantequilla de maní
- Nueces del Brasil
- Tahini

- Anacardos

### **Proteína animal Acidificante:**

- Carne de res
- Carne de cerdo
- Mariscos
- Pavo
- Pollo
- Carnero
- Pescado

### **Alcoholes Acidificantes:**

- Cerveza
- Bebidas espirituosas
- Alcoholes fuertes
- Vino

### **Productos de harina blanca Acidificantes:**

- Fideos
- Macarrones
- Spaghetti

### **Medicinas y químicos Acidificantes:**

- Aspartamo (edulcorantes)
- Drogas sicodélicas
- Medicinas
- Drogas químicas
- Pesticidas
- Herbicidas

### **La Dieta Americana**

A veces se considera que los alimentos acidificantes no son saludables y esto es un error de concepto. Acidez y alcalinidad son opuestos, ambos necesarios y requerimos de ambos para lograr equilibrio en el organismo.

La preferencia actual por las comidas alcalinas se debe a que la dieta americana es extremadamente acida, lo cual genera problemas de salud.

Acerca de la acidez que generan las comidas altas en grasa y azúcar algunos especialistas de la salud afirman que la acidez puede destruir los huesos, porque el organismo necesita robar minerales alcalinos de los huesos (entre ellos calcio) para disminuir el pH ácido de la sangre.

## **Síntomas Identificados con pH Acido**

### **Síntomas iniciales:**

- Acné
- Agitación
- Dolor muscular
- Manos y pies fríos
- Mareo
- Baja energía
- Dolor movible en las articulaciones
- Alergias alimenticias
- Sensibilidad química al mal olor y los gases
- Hiperactividad
- Ataques de pánico
- Cólicos menstruales y premenstruales
- Ansiedad y depresión premenstrual
- Falta de deseo sexual
- Llenura
- Acidez
- Diarrea
- Estreñimiento
- Orina caliente
- Orina olorosa
- Dolores de cabeza
- Respiración acelerada
- Pulso inestable
- Lengua blanca
- Dificultad para levantarse de mañana
- Congestión
- Sabor metálico en la boca

### **Síntomas Intermedios:**

- Herpes I y II
- Depresión
- Perdida de memoria
- Perdida de concentración
- Migrañas
- Insomnio
- Perturbación de la vista, olor, sabor, oído
- Asma
- Bronquitis
- Picazón de oído

- Fiebre del heno
- Hinchazón
- Enfermedades virales (resfrío, gripe)
- Enfermedades bacteriales
- Enfermedades por hongos (vaginales, pie de atleta)
- Impotencia
- Uretritis
- Cistitis
- Infección urinaria
- Gastritis
- Colitis
- Caída excesiva del cabello
- Cirrosis
- Endometritis
- Sinusitis
- Tartamudeo
- Entumecimiento

### **Síntomas Avanzados**

- Enfermedad de Crohn
- Esquizofrenia
- Desordenes de aprendizaje
- Enfermedad de Hodgkin
- Lupus eritomatoso
- Esclerosis múltiple
- Artritis reumática
- Sarcoidosis
- Tuberculosis
- Esclerordema
- Leucemia
- Todas las otras formas de cáncer

**Para mayor información comuníquese con la División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte: 919-733-7366**