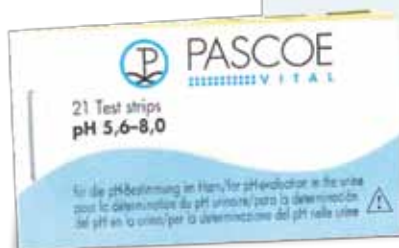


*Para recuperar el equilibrio
ácido - base
evitando el desgaste óseo.*



Presentación caja x 100 tabletas.
Incluye tiras reactivas para medición de pH.
No administrar a niños menores de 4 años.

- Recupera la alcalinidad fisiológica.
- Manejo terapéutico eficaz de la osteoporosis.
- Previene la fuga de calcio de los huesos.
- Escudo protector contra la acidez nutricional.

Vegetales

Espárragos	B	-0,4
Brócoli	B	-1,2
Zanahorias	B	-4,9
Coliflor	B	-4,0
Perejil	B	-5,2
Pepinillo	B	-0,8
Berenjena	B	-3,4
Lechuga	B	-2,5
Champiñones	B	-1,4
Cebolla	B	-1,5
Pimiento	B	-1,4
Espinaca	B	-14,0
Tomate	B	-3,1
Leche de soya	B	-0,8
Soya	B	-0,8
Zuquini	B	-4,6
Papas	B	-4,0

Legumbres

Arvejas	A	1,2
Lentejas	A	3,5

Frutas

Manzanas	B	-2,2
Duraznos	B	-2,4
Bananos	B	-5,5
Pasas negras	B	-6,5
Cerezas	B	-3,6
Higos secos	B	-18,1
Toronzas	B	-3,5
Uvas	B	-3,9
Kiwi	B	-4,1
Limón	B	-2,6
Mango	B	-3,3
Naranja	B	-2,7
Pera	B	-2,9
Piña	B	-2,7
Fresas	B	-2,2
Melón	B	-1,9

A: ÁCIDO
B: BÁSICO
N: NEUTRO

Dulces

Chocolate amargo	A	0,4
Chocolate con leche	A	2,4
Miel	B	-0,3
Helado de fruta	B	-0,6
Azúcar blanca	N	0,0
Azúcar morena	B	-1,2
Mermelada	B	-1,5

Lácteos y huevos

Leche entera	A	7
Leche descremada	A	0,7
Yogurt natural	A	1,5
Crema de leche	A	1,2
Mantequilla	A	0,5
Margarina	B	-0,5
Queso cheddar	A	26,4
Requesón	A	0,9
Queso camembert	A	14,6
Queso fresco	A	11,1
Queso parmesano	A	34,2
Queso crema	A	13,2
Huevos	A	8,2
Clara de huevo	A	1,1
Yema de huevo	A	23,4

Carnes y embutidos

Carne de res magra	A	7,8
Carne de pollo	A	8,7
Carne de cordero	A	7,6
Hígado	A	14,2
Carne de cerdo magra	A	7,9
Carne de pavo	A	9,9
Filete de ternera	A	9,0
Salchichas Frankfurt	A	6,7
Salchichas de cerdo	A	7,7
Salami	A	11,6

Pescados y Mariscos

Camarones	A	7,6
Sardina en aceite	A	13,5
Salmón	A	9,4
Mejillones	A	15,3
Langostinos	A	15,5
Trucha	A	10,0

Aceites

Aceite de girasol	N	0,0
Aceite de oliva	N	0,0

Pastas

Spaghetti	A	6,5
Spaguetti integral	A	7,3
Macarrones	A	6,1

Frutos secos

Avellanas	B	-2,8
Maní	A	8,3
Pistachos	A	8,5
Nueces	A	6,8
Almendras	A	4,3

Cereales

Pan de centeno	A	4,0
Pan de centeno con cereales mixtos	A	4,1
Pan de trigo con cereales mixtos	A	3,8
Pan de trigo integral	A	1,8
Pan blanco	A	3,7
Cornflakes	A	6,0
Avena	A	10,7
Arroz integral	A	12,5
Arroz blanco	A	4,6
Arroz parbolizado	A	1,7
Har. de centeno integral	A	5,9
Harina de trigo	A	6,9
Harina de trigo integral	A	8,2
Amaranto	A	7,5

Bebidas

Cerveza	A	0,9
Coca Cola	A	0,4
Café	B	-1,4
Té negro	B	-0,3
Té de frutas, té verde	B	-0,3
Jugo de limón	B	-2,5
Jugo de naranja	B	-2,9
Vino rojo	B	-2,4
Vino blanco	B	-1,2

Bibliografía: Remer T, Manz F. Potential renal acid load of foods and its influence on urine pH. J Am Diet Assoc 1995;95:791-797.

La potencial carga ácida renal de los alimentos, conocida como PRAL por sus siglas en inglés, es un valor calculado de ciertos nutrientes en los alimentos que se conocen, pueden cambiar significativamente el pH del cuerpo.

PRAL es un cálculo preciso de la presencia de 5 nutrientes en los alimentos: proteínas, fósforo, potasio, calcio y magnesio.

Los experimentos para determinar la Potencial carga ácida renal de los alimentos demuestra que PRAL es una aproximación confiable de los efectos de los alimentos en el pH.

El cálculo del valor PRAL es sencillo. Tomemos un ejemplo:

Para calcular el valor PRAL de 250g de pollo se debe multiplicar 8,7 (valor PRAL de 100g de pollo) por 2,5 (250g equivalen 2,5 veces 100g) dando como resultado +21,75.

Determinar la carga ácida de los alimentos es una herramienta práctica y muy útil para el médico que le permite reorientar los hábitos nutricionales del paciente con el fin de mejorar su estado general de salud manteniendo el equilibrio ácido - base.