

Tabla de alimentos: valores de PRAL

Carga ácida estimada* de 112 alimentos y bebidas de consumo frecuente (en 100 g). Modificada según Remer y Manz, Journal of the american dietetic association 1995; 95:791-797. * PRAL = potential renal acid load = carga ácida potencial que afecta a los riñones referida a 100 g de alimento, indicada en mEq = unidad de sustancia físico-química.

Cereales		Pimiento, verde	-1,4	Nueces	6,8	Salami	11,6
Pan de centeno con trigo	4,0	Patatas	-4,0	Sandía	-1,9	Carne de pavo	9,9
Pan de centeno	4,1	Rabanitos	-3,7	Bebidas		Carne de ternera	9,0
Pan de trigo con centeno	3,8	Espinacas	-14,0	Cerveza, pils	-0,2	Leche, derivados lácteos y huevos	
Pan de trigo	1,8	Zumo de tomate	-2,8	Coca-Cola	0,4	Suero de mantequilla	0,5
Pan blanco	3,7	Tomates	-3,1	Cacao, con leche desnatada (3,5 %)	-0,4	Camembert	14,6
Copos de maíz	6,0	Calabacín	-4,6	Café, en infusión, 5 minutos	-1,4	Cheddar, cantidad de grasa reducida	26,4
Legumbres		Legumbres		Agua mineral (Apollinaris)	-1,8	Gouda	18,6
Pan crujiente de centeno	3,3	Judías, verdes	-3,1	Agua mineral (Volvic)	-0,1	Queso tipo cottage, graso	8,7
Pasta al huevo	6,4	Lentejas, verdes y marrones, secas	3,5	Vino tinto	-2,4	Nata, fresca, agria	1,2
Copos de avena	10,7	Guisantes	1,2	Té, indio, infusión	-0,3	Huevo de gallina	8,2
Arroz, integral	12,5	Fruta, frutos secos y zumos de frutas		Vino blanco, seco	-1,2	Clara de huevo	1,1
Arroz, descascarillado	4,6	Zumo de manzana, sin endulzar	-2,2	Grasas y aceites		Yema de huevo	23,4
Arroz precocido	1,7	Manzanas, 15 variedades, con piel, promedio	-2,2	Mantequilla	0,6	Quark (requesón)	11,1
Harina integral decenteno	5,9	Albaricoques	-4,8	Margarina	-0,5	Queso fresco, entero	4,3
Espaguetis	6,5	Bananas	-5,5	Aceite de oliva, aceite degirasol	0,0	Queso duro, media de 4 variedades	19,2
Espaguetis integrales	7,3	Grosellas negras	-6,5	Pescado		Helado de leche, vainilla	0,6
Harina de trigo	6,9	Cerezas	-3,6	Filete de bacalao	7,1	Leche condensada	1,1
Harina integral de trigo	8,2	Zumo de uva, sin endulzar	-1,0	Abadejo	6,8	Leche entera, pasteurizada y esterilizada	0,7
Verduras		Avellanas	-2,8	Arenque	7,0	Parmesano	34,2
Espárragos	-0,4	Kiwi	-4,1	Trucha, marrón, al vapor	10,8	Queso fundido, natural	28,7
Brócoli	-1,2	Zumo de limón	-2,5	Carne y embutidos		Yogur de frutas a partir de leche entera	1,2
Zanahorias, tiernas	-4,9	Zumo de naranja, sin endulzar	-2,9	Carne de vacuno, magra	7,8	Yogur natural a partir de leche entera	1,5
Coliflor	-4,0	Naranjas	-2,7	Carne de pollo	8,7	Azúcar, conservas y dulces	
Apio	-5,2	Melocotones	-2,4	Carne de vacuno en lata	13,2	Chocolate con leche	2,4
Achicoria	-2,0	Cacahuets, sin tratar	8,3	Salchichas Frankfurt	6,7	Miel	-0,3
Pepino	-0,8	Peras, 3 variedades, con piel, promedio	-2,9	Leberwurst (embutido a partir de hígado)	10,6	Bizcocho	3,7
Berenjenas	-3,4	Piña	-2,7	Carne de cerdo en lata	10,2	Mermelada	-1,5
Puerro	-1,8	Uvas pasas	-21,0	Carne de cerdo, magra	7,9	Azúcar, blanco	-0,1
Lechuga, media de 4 variedades	-2,5	Fresas	-2,2	Bistec, magro y graso	8,8		
Lechuga Iceberg	-1,6						
Setas	-1,4						
Cebollas	-1,5						

Los valores de PRAL indican el grado de carga ácida:

Valor negativo elevado = muy alcalinizante, valor positivo elevado = muy acidificante

Azul = alimentos alcalinos

Amarillo = alimentos ácidos