

# SERIE DE ARTÍCULOS TOMADOS DE INTERNET SOBRE COMBINACIÓN DE ALIMENTOS Y OTRAS IDEAS PROPIAS

## ÍNDICE

<b>SERIE DE ARTÍCULOS TOMADOS DE INTERNET SOBRE COMBINACIÓN DE ALIMENTOS Y OTRAS IDEAS PROPIAS .....</b>	<b>1</b>
<b>LA COMBINACIÓN DE LOS ALIMENTOS POR CARMELO BIZKARRA Y MARÍA RUIZ .....</b>	<b>4</b>
<i>Sin muchas mezclas .....</i>	<i>5</i>
LAS COMBINACIONES TIPOS DE ALIMENTOS Y SUS CONSECUENCIAS .....	5
<i>Almidón con ácido.....</i>	<i>5</i>
<i>Almidón con proteína.....</i>	<i>6</i>
<i>Almidón con azúcares.....</i>	<i>7</i>
<i>Grasa con proteína.....</i>	<i>7</i>
<i>Proteínas diferentes .....</i>	<i>7</i>
<i>Frutas diferentes.....</i>	<i>8</i>
<i>No tomar postre.....</i>	<i>8</i>
PRÁCTICA DE UNA ALIMENTACIÓN SANA .....	9
<b>ALIMENTACION COMPATIBLE POR GRACIELA CAO.....</b>	<b>11</b>
LA HIGIENE VITAL .....	11
<i>Factores de salud o factores vitales .....</i>	<i>11</i>
<i>Alimentación como factor de salud y placer .....</i>	<i>11</i>
¿PORQUE LAS COMBINACIONES DE LOS ALIMENTOS? .....	14
<i>Hidratos de carbono.....</i>	<i>14</i>
<i>Grasas .....</i>	<i>15</i>
<i>Proteínas.....</i>	<i>15</i>
<i>Conclusión.....</i>	<i>16</i>
<b>COMBINACIONES DE ALIMENTOS .....</b>	<b>17</b>
¿QUIERES HACER BIEN LA DIGESTIÓN? ¿QUIERES TENER MÁS ENERGÍA? .....	17
LA DIETA OCCIDENTAL .....	19

<i>Proteína y fécula .....</i>	<i>23</i>
<i>Proteína y proteína.....</i>	<i>23</i>
<i>Proteína y ácido.....</i>	<i>24</i>
<i>Proteína y grasa.....</i>	<i>24</i>
<i>Proteína y azúcar .....</i>	<i>24</i>
<i>Fécula y azúcar .....</i>	<i>25</i>
<i>Melones .....</i>	<i>25</i>
<i>Leche.....</i>	<i>25</i>
<i>Postres.....</i>	<i>29</i>
CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS Y TABLA DE COMBINACIONES .....	29
CÓMO CONSUMIR LAS PROTEÍNAS .....	31
CÓMO CONSUMIR LOS HIDRATOS DE CARBONO .....	31
CÓMO CONSUMIR LAS GRASAS .....	32
CÓMO CONSUMIR LAS ENSALADAS DE VEGETALES CRUDOS .....	32
CÓMO CONSUMIR LAS FRUTAS .....	33
MEDIDAS TROPOLÓGICAS .....	35
<b>FUNDAMENTOS DE LA MALA COMBINACIÓN DE ALIMENTOS .....</b>	<b>37</b>
<i>Qué opinan los científicos?.....</i>	<i>37</i>
<i>Beneficios De Combinar Los Alimentos.....</i>	<i>38</i>
<i>Normas De La Combinacion De Los Alimentos .....</i>	<i>39</i>
DIETAS RESPETANDO LA ASOCIACIÓN DE ALIMENTOS.....	40
<i>Lunes.....</i>	<i>40</i>
<i>Martes .....</i>	<i>40</i>
<i>Miércoles.....</i>	<i>40</i>
<i>Jueves .....</i>	<i>40</i>
<i>Sábado .....</i>	<i>41</i>
<i>Domingo .....</i>	<i>41</i>
<i>Dieta de Shelton .....</i>	<i>41</i>
<b>INTENTA COMBINAR ALIMENTOS (TRATAMIENTO SENCILLO) .....</b>	<b>44</b>

<b>COMBINACIONES DE ALIMENTOS MÁS SANAS .....</b>	<b>46</b>
CATEGORÍAS DE COMIDAS CRUDIVEGANAS Y TIEMPOS DE DIGESTIÓN .....	47
COMBINACIONES DE COMIDA CRUDIVEGANA.....	49
<b>TABLAS SOBRE COMPATIBILIDAD ALIMENTARIA .....</b>	<b>51</b>
COMBINACIONES DE ALIMENTOS.....	52
<b>RAZONES PARA NO COMBINAR CIERTOS ALIMENTOS.....</b>	<b>54</b>
<b>ALGUNOS CONSEJOS PARA ADELGAZAR.....</b>	<b>56</b>
<b>ENSALADA, VERDURAS Y VINAGRETAS .....</b>	<b>57</b>
<i>Ensalada con fundamento.....</i>	<i>57</i>
<i>Un ejemplo de ensalada .....</i>	<i>57</i>
<i>Vinagreta .....</i>	<i>57</i>
<b>UNA COLECCIÓN DE VERDURA DE HOJA QUE SE COMEN.....</b>	<b>58</b>
VERDURAS SILVESTRES QUE SE COMEN .....	60

## LA COMBINACIÓN DE LOS ALIMENTOS POR CARMELO BIZKARRA Y MARÍA RUIZ

ARTÍCULO DE ZUHAIZPE (NAVARRA)

Web: <http://www.zuhaizpe.com/>

*Para saber más: La Combinación de los Alimentos. H. M. Shelton. Editorial Obelisco*

**Una comida sencilla, es mucho más fácil de digerir y asimilar que otra con muchas mezclas.** El aparato digestivo "reconoce" los alimentos cuando no están demasiado mezclados entre si y forma los jugos digestivos adecuados a cada uno de ellos. Las enzimas o sustancias que actúan en la digestión de los nutrientes son diferentes para las frutas o las verduras, los cereales o los frutos secos, los lácteos o las legumbres.

Las transformaciones que sufren los alimentos en el estómago e intestino, durante la digestión, son producidas por un grupo de sustancias o agentes químicos llamados enzimas que van en los jugos digestivos. Estas sustancias sólo actúan en condiciones favorables. Si las condiciones cambian no actúan bien y surge la fermentación y putrefacción de los nutrientes, y posterior intoxicación del organismo. **Cada una de las enzimas que intervienen en la digestión tiene su efecto sobre una clase de alimentos. Unas digieren los almidones, otras las proteínas y unas terceras las grasas.** El reconocido fisiólogo ruso Pavlov demostró que **cada tipo de alimento, da lugar a una actividad particular en las glándulas digestivas.** La capacidad de acción del jugo gástrico varía de acuerdo con los alimentos que se consumen. Se forma **un jugo ácido, con la carne, o casi neutro, con poco ácido clorhídrico con el pan, es decir varía su pH.** Cuando comemos pan, el jugo digestivo formado es el adecuado para el pan, y cuando comemos queso el aparato digestivo "reconoce" este alimento formando otro jugo digestivo diferente y adecuado a su digestión. Cuando los mezclamos, especialmente en grandes cantidades, no hay un buen "reconocimiento" ni una formación adecuada de jugos digestivos, con la consecuente mala digestión y la fermentación y putrefacción de la comida. **Las mezclas de los alimentos concentrados o de más costosa y larga digestión: pan, cereales, leche y sus derivados, legumbres, frutos secos, huevos, y por supuesto las carnes y los pescados, en la misma comida, dan lugar a una mala digestión.** La fermentación y la putrefacción de sus componentes da lugar a sustancias tóxicas, que al ser absorbidas perjudican a todo el organismo. Esta es una de las causas más importantes de enfermedades. Igualmente ocasionan un sin número de trastornos digestivos

que intentamos sean aliviados con bicarbonato, medicamentos antiácidos, y otros fármacos. Dañamos de esta manera el estómago y el intestino y luego los intentamos aliviar.

**SIN MUCHAS MEZCLAS.** Para evitar estos problemas aconsejamos una comida sencilla, sin muchas mezclas. **Es mejor comer un poco más de lo mismo que añadir otros platos diferentes que traben la digestión. Si mezclamos arroz con queso, legumbres con carne, frutos secos con leche, pan con legumbres, cereales con leche, huevos con queso, pescado con carne,.... provocamos una mala digestión.** Eso no ocurre con los alimentos de más fácil digestión: verduras, hortalizas o frutas. Además, las mezclas de alimentos concentrados son mucho más perjudiciales cuando los ingerimos en grandes cantidades. Es recomendable que comamos lo que nos alimenta sin muchas mezclas. Al mismo tiempo podemos comer lo mismo en forma más compatible, teniendo en cuenta que algunas mezclas son más recomendables que otras. Estamos hablando de asociaciones de alimentos, de combinaciones correctas o compatibilidad de alimentos que faciliten la digestión de lo ingerido.

Como regla general podemos elegir ***sólo un alimento concentrado en cada comida***, y si añadimos otro diferente, siempre en muy pequeñas cantidades. Si comemos una ensalada y unas verduras añadimos unas patatas, al otro día pan, arroz o cereales, al siguiente unas pastas italianas o frutos secos, alguna vez unas legumbres o huevo. Otros consejos de aplicación sencilla son: ***comer alimentos crudos (ensaladas y frutas), no comer en exceso o sin hambre, eliminar embutidos, conservas, fritos, etc., masticar e insalivar bien los alimentos, no utilizar condimentos fuertes,...***

### **LAS COMBINACIONES TIPOS DE ALIMENTOS Y SUS CONSECUENCIAS**

**ALMIDÓN CON ÁCIDO.** Los alimentos más ricos en almidón son: los tubérculos (patata, boniato, batata), los cereales (trigo, arroz, cebada, centeno, maíz...), las raíces (zanahoria, remolacha, nabo, ...), la castaña y la calabaza. El almidón de estos alimentos se digiere por una enzima secretada en las glándulas salivares, la ptialina o amilasa salivar. Ahora bien, el contacto con cualquier sustancia ácida impide la acción de esta sustancia. Los ácidos de los tomates, naranjas, limones, pomelos, manzanas ácidas, piña, ... son suficientes para impedir una buena acción de la ptialina salivar, ya no digamos los ácidos más fuertes del vinagre, bebidas alcohólicas, tomate frito, ... Cuando acompañamos los alimentos ricos en almidón con una sustancia ácida no comienzan a digerirse bien en la boca. A pesar de todo continúa

su digestión en el duodeno (primera porción de intestino delgado a la salida del estómago), bajo la acción de los jugos del páncreas. Pero cuando no se digiere en condiciones en los primeros tramos, difícilmente tendrá lugar su correcta digestión en los siguientes, y al cuerpo le resulta un gasto de energía extra. Cuanto más perfecto sea el trabajo en la boca más aliviada quedará la tarea del páncreas y mucho mejor será la digestión del almidón. **Por ello no se aconseja unir en la misma comida almidones (patatas, pan, arroz y otros cereales, castañas, ...) con fruta ácida, vinagre, tomate frito ...**

**ALMIDÓN CON PROTEÍNA.** Los alimentos más ricos en proteínas, de más a menos calidad son: los frutos secos (nueces, avellanas, almendras, pistachos, piñones, coco, pipas de girasol y calabaza, ...). No confundirlos con la fruta seca dulce (higos secos, uvas pasas, ciruelas pasas, dátiles) que como su propio gusto indica, son ricos en azúcares; los derivados de la leche (leche, yogur, queso, requesón), los huevos, y finalmente los pescados y las carnes. Igualmente los cereales y las legumbres contienen bastantes proteínas. El investigador Chittenden demostró que el ácido clorhídrico libre, en un porcentaje de tan sólo el 0,003 % es suficiente para suspender la acción de la ptialina o amilasa salivar sobre el almidón, y que un ligero aumento de esa acidez no sólo detiene esa acción sino que destruye la enzima. Los alimentos ricos en proteínas son digeridos por la pepsina del estómago pero esta reacción sólo puede llevarse a cabo en presencia de un medio ácido que es proporcionado por el ácido clorhídrico. **Las condiciones de acidez requeridas para la digestión de las proteínas son las que impiden la acción de la saliva sobre los almidones.**

El fisiólogo Stiles afirma que: "la ptialina es extremadamente sensible al ácido. Puesto que el jugo gástrico es muy ácido es obvio que la digestión salivar debe detenerse en el estómago". No siempre el jugo gástrico es ácido ya que cuando comemos los almidones solos o acompañados de verduras o grasas, y ésta es la mejor manera de comerlos, el jugo formado en el estómago es alcalino. En esas condiciones la ptialina o amilasa salivar trabaja de forma óptima en la digestión de los almidones. Como vemos, las proteínas requieren un medio ácido para su digestión, mientras que los almidones, por el contrario, lo necesitan alcalino. Si comemos un alimento proteico (carne, pescado, huevo y queso, en especial) con un almidón (los de más difícil digestión son los cereales), se vierte enseguida un jugo gástrico para digerir la proteína, y debido a esa acidez la digestión del almidón queda inhibida de forma inmediata. La ptialina no puede actuar y surge la mala digestión. Ejemplos de esta mala

combinación son sobre todo: pan, arroz o patatas con carne o pescado, bocadillo de queso; pan, galletas y cereales con leche, huevos fritos con pan, carne y pescado en la misma comida, ... Las combinaciones más suaves de este grupo son algo tolerables si los comemos en pequeñas cantidades: patatas y frutos secos, patatas con verduras y un poquito de queso.

**ALMIDÓN CON AZÚCARES.** La digestión del almidón comienza normalmente en la boca con la saliva y continúa, si las condiciones son adecuadas, en el estómago durante algún tiempo. Los azúcares sólo se digieren en el intestino delgado. Cuando tomamos azúcares solos, pasan rápidamente del estómago al intestino. Si los tomamos con otros alimentos, permanecen en el estómago por algún tiempo, hasta que se completa la digestión del resto de los alimentos. **Como los azúcares tienden a fermentar muy rápidamente en las condiciones de calor y humedad que existen en el estómago, ese tipo de espera casi garantiza su fermentación.** Las mermeladas, compotas, azúcares industriales (blanco, moreno o fructosa), la miel, añadidas al pan, galletas, pasteles, cereales,.. etc., producen fermentación. El pan relleno de pasas, dátiles, ciruelas pasas o higos, fermenta con mucha facilidad. Se ha comprobado además que al ingerir **azúcar con almidón se obstaculiza infaliblemente la digestión de este último.** Algo similar ocurre con la combinación proteína con azúcares. **El azúcar fermenta con facilidad esperando que las proteínas se digieran en el estómago** y además frenan la formación de los jugos gástricos y la actividad del estómago.

**GRASA CON PROTEÍNA.** El profesor Mc. Leod dice: "Se ha demostrado que *la grasa ejerce una marcada influencia inhibiendo la secreción del jugo gástrico.* La presencia de grasa en los alimentos disminuye la secreción gástrica y frena la digestión de las proteínas. Las carnes grasas son de muy difícil digestión".

Los alimentos como la mantequilla, la nata, los aceites y las salsas con mucha grasa no deberían ser consumidas junto con frutos secos (nueces, avellanas, almendras), quesos, huevos, carne y pescado. Es bueno saber que las verduras en abundancia, especialmente crudas (ensaladas), contrarrestan los efectos negativos de la grasa.

**PROTEÍNAS DIFERENTES.** La unión de diferentes alimentos ricos en proteínas en la misma comida dificulta una buena digestión. Si en la misma comida introducimos: carne y queso, frutos secos y carne o pescado, huevos y pescado, huevos y leche, carne y pescado, queso y frutos secos,... etc ., aseguramos una mala digestión. Al mezclar las proteínas

sobrepasamos además con facilidad la necesidad en este elemento del organismo. El exceso de proteínas es perjudicial para el organismo, puede favorecer la obstrucción de los vasos sanguíneos y da lugar a sustancias muy tóxicas: urea, ácido úrico, etc...

**FRUTAS DIFERENTES.** Otra combinación importante a tener en cuenta es la de no mezclar fruta ácida con fruta muy dulce en la misma comida. De lo contrario provocamos una fermentación y mala digestión ya que necesitan una digestión diferente. Por ejemplo higos secos con naranjas. El melón y la sandía son alimentos que necesitan escasa digestión en el estómago y cuando los comemos solos pasan en pocos minutos al intestino. Cuando los ingerimos con otros alimentos son retenidos en el estómago, donde fermentan y dan gases. Cuando comemos melón con jamón, nos sienta mal el jamón y la mezcla, no el melón.

**NO TOMAR POSTRE.** Los postres se comen siempre después de las comidas, una vez que se ha comido hasta la saciedad, muy frecuentemente más de lo que uno realmente necesita.

**Los postres, que consisten normalmente en pasteles, tartas, natillas, helados, frutas dulces, etc., fermentan, forman gases y nos trastornan el estómago.** Es mejor comerlos solos, a media tarde, con una infusión suave, por ejemplo.

**El tema de las combinaciones alimenticias aun siendo un punto importante, se sitúa por detrás de otras recomendaciones alimenticias.** Antes de conocer y practicar, al menos un poco de lo visto en este apartado, recomendamos hacer una comida sencilla, elegir alimentos vivos (frutas y verduras), comer despacio y en tranquilidad, sentarnos a la mesa olvidando las preocupaciones de la vida diaria, iniciar la comida con alimentos crudos, comer de la forma más consciente posible, elegir alimentos de buena calidad, eliminar los alimentos perjudiciales para la salud, descansar lo más posible después de comer, masticar y ensalivar bien los alimentos, no comer sin hambre, no comer en exceso levantándonos ligeros de la mesa,..., todas estas recomendaciones son más importantes que el hecho de respetar las compatibilidades. Para aquellos que se inician en una alimentación sana es suficiente en un principio hacer una comida lo más sencilla posible, sin muchas mezclas de alimentos, eligiendo un alimento concentrado por vez y si elegimos dos diferentes, uno de ellos en poca cantidad. Recordando siempre que es mejor comer dos platos que siete platos, el postre, la copa y el puro. Esto último es garantía de mala digestión, y de mala salud. Debemos coger el tiempo suficiente para conocer y probar poco a poco las compatibilidades más importantes, sin prisas y sin exigirnos demasiado. El mismo cuerpo nos



indicará la buena o mala asociación o combinación de alimentos. Cuando hacemos muchas mezclas y mal combinadas sufriremos con más frecuencia trastornos digestivos, gases intestinales, pesadez digestiva, etc...Es otra manera de aprender,...por exclusión.Si queremos aprender todo de repente podemos correr el peligro de no entender nada y nos sentiremos mal por no llevar bien las combinaciones. Podemos, en un principio, intentar hacer una comida sencilla, en la que haya alimentos fáciles de digerir. Elegimos sólo un alimento concentrado en cada comida o como mucho dos, y uno de ellos en muy poca cantidad: pan, patatas, arroz y otros cereales, frutos secos, derivados de la leche (yogur, cuajada, queso fresco, requesón), huevos, legumbres,... La comida debe ser algo \*ágil+ y agradable, aunque en un principio nos cueste un poquito el cambio. No necesitamos sentirnos mal ni culpabilizarnos por no llevarlo mejor. Poco a poco recorreremos el camino y \*aprenderemos+ no sólo lo que nos va bien, sino también algo tan importante como eso, la actitud ante la mesa. La mesa es un lugar de encuentro, un momento para compartir y agradecer; no de tragar y rellenar el "hueco" del estómago. Cualquier cambio positivo, por pequeño que éste sea, será un paso de gran valor en camino de la salud y de la armonía. Mira donde te encuentras y recorre el camino sin mirar lo que te falta, ponte a caminar y no busques una disculpa para no hacerlo. Nunca te sientas culpable de no hacerlo perfecto, la perfección ideal no existe en nuestro planeta, está bien si haces lo mejor que puedes y sin engañarte.\*Quien quiere cambiar busca los medios, quien no lo quiere busca una disculpa+, dice el proverbio. No olvides que una mezcla excesiva de alimentos es mucho peor cuando comemos en exceso.

### PRÁCTICA DE UNA ALIMENTACIÓN SANA

A continuación vemos un ejemplo sencillo para llevar una alimentación sana teniendo en cuenta las combinaciones de alimentos para mejorar la digestión. Puede ser una pequeña guía para comenzar a desarrollar la propia creatividad en la preparación de una alimentación equilibrada y rica.

**Desayuno.** Medio kilo de fruta fresca del tiempo, de una sola clase o un zumo. Y si queremos un poco de yogur o queso fresco tipo Burgos. En tiempo frío podemos añadir un infusión: menta poleo, manzanilla, hierbabuena, melisa, anís, etc.

**Comida.** Un primer plato de ensalada variada (lechuga, zanahoria, remolacha, pimiento, pepino, nabo, rábano, media docena de aceitunas negras, col finamente cortada, semillas

germinadas, escarola, maíz tierno, guisantes, tomate bien maduro, aguacate). Si elegimos, para variar de un día a otro, cinco o seis de estos alimentos es suficiente, aliñado con un poco de aceite de oliva crudo, de primera presión y en frío, sin refinar, y un poquito de limón. Podemos sustituir el aceite por una salsa de aguacate u otra salsa suave. Si queremos, sustituimos la ensalada por un zumo de zanahoria, zanahoria con manzana, apio con manzana, zanahoria con remolacha roja y manzana, zanahoria con pepino y manzana,...etc. Un segundo plato de verduras con patata, arroz (otros cereales), calabaza, castañas, boniato, etc...

**Cena.** Tenemos dos alternativas sanas:

a) Una ensalada variada de primero. Un segundo plato de verduras no demasiado cocidas enteras o en puré. Añadiendo un puñado de nueces, almendras, avellanas o cantidades equivalentes de frutos secos; o un derivado lácteo (yogur, cuajada, queso fresco, requesón) en las cantidades arriba citadas. Ocasionalmente algún huevo acompañando a la verdura, pasado por agua, cocido o en tortilla (tortilla de calabacín, pimientos, espárragos, espinacas, perejil, puerros, guisantes, etc...). Cocemos la verdura antes de hacer la tortilla. Recomendamos no comer más de dos huevos a la semana. De vez en cuando, para el que no quiera dejarlo, un poco de pescado o carne no grasa; cocidos, a la plancha o al horno con apenas aceite.

b) Si no tienes mucha hambre, durante el verano, o cuando estás algo "delicado" puedes comer medio kilo de fruta fresca del tiempo o un poco más. Es recomendable de una sola clase, o sin mezclar al menos, frutas ácidas con frutas muy dulces. Añadimos, si queremos, uno o dos yogures o cuajadas, o un poco de queso fresco sin sal o requesón. Otra posibilidad es la de comer fruta ácida y acuosa (naranja, piña) acompañada de frutos secos (nueces, almendras, avellanas), o uno dos aguacates bien maduros. Esta comida fácil de digerir y a la vez muy energética, nos ayuda a recuperarnos de los excesos de la comida, tan frecuentes en estos tiempos. Si nos conviene, alternamos y cambiamos la comida por la cena, no hay problema.

## ALIMENTACION COMPATIBLE POR GRACIELA CAO

*Artículo tomado en mi estancia a Tres Azules*

Sitio web: [www.tresazules.com](http://www.tresazules.com)

La salud es algo más que la ausencia de síntomas de enfermedad, ya que muchas veces frente a un síntoma, por ej. dolor de cabeza la conducta es tomar un analgésico, el síntoma desaparece pero desde luego eso no significa que la salud se haya recuperado. Se puede extender este ejemplo de una situación casi cotidiana a todos esos pequeños síntomas de malestar a los que no se les da mucha importancia hasta que se hacen muy evidentes, y es solo ahí cuando se empieza a pensar en la enfermedad; pero no es ese el momento en que se empieza a estar enfermo, sino que tal proceso comenzó mucho antes. Cuándo se empieza a estar enfermo? Un punto de vista para explicar esta situación es el que plantea la Higiene Vital, cuando dice que la enfermedad no es un proceso de agresión externa frente al que estamos indefensos, sino que es el resultado de no haber respetado las leyes naturales. Para el Higienismo la causa primera de enfermedad es la pérdida de Energía Vital, ya que sin esa energía que nos permite realizar todas las funciones físicas, emocionales y espirituales que nos mantienen con vida plena, dichos procesos comienzan a fallar y la salud en alguno de esos niveles se resiente. Por todo esto, se propone dar especial atención a mantener unos niveles de energía vital suficientes para mantener o recuperar la salud.

### LA HIGIENE VITAL

**FACTORES DE SALUD O FACTORES VITALES.** Los seres vivos obtenemos energía de diversas fuentes: el aire, el agua, los alimentos, el reposo, la actividad, el contacto con la naturaleza, con los demás seres vivos y con nosotros mismos, siempre y cuando las relaciones con estos elementos se realicen con cierta armonía. Todos estos factores son igualmente importantes a la hora de mantener o recuperar la salud, pero tal vez por las implicancias emocionales y sociales que presenta sea la alimentación el factor que mas nos atrae y preocupa

**ALIMENTACIÓN COMO FACTOR DE SALUD Y PLACER.** La Higiene Vital propone una alimentación con unas características determinadas:

1. Origen de los alimentos: biológicos ecológicos dentro de lo posible. Es importante tomar conciencia del abuso de agroquímicos y del daño que estos producen en la salud humana y de la tierra. Los tradicionales NPK (nitrógeno, fósforo y potasio) que desequilibran los niveles

de nitrógeno de los vegetales haciendo que verduras de hoja verde como las espinacas y acelgas se conviertan en potenciales venenos, casi quedan como inocentes al lado de la poderosa batería de químicos que producen las multinacionales como Monsanto y Novartis. Monsanto es la responsable del Roundup? Mortal y cuestionado pesticida, este es solo un ej. de lo que sucede en esos laboratorios donde se crean miles de sustancias químicas diariamente.

2. Alta proporción de alimentos crudos, frutas y verduras, incorporándolos progresivamente hasta llegar a una proporción de aprox.70% de alimento crudo y 30% de alimento concentrado. La sugerencia de ir aumentando progresivamente los alimentos crudos en nuestra dieta, va de la mano de intentar que la mayoría de ellos sean de cultivo biológico. Si bien el truco está en que una alimentación natural libre de la mayoría de los productos manufacturados y refinados nos proporciona una cierta protección, está claro que cuanto menos química extraña demos a nuestro organismo, mejor funcionará. Otro punto importante que sostiene esta sugerencia es la idea de mantener una correspondencia entre la concentración de agua corporal y la de los alimentos que ingerimos. Nuestro cuerpo está formado por un 70% aprox. de agua biológicamente activa y es esa calidad de agua la que debemos reponer, proporcionada por frutas y verduras crudas

3. Tender hacia una dieta vegetariana, haciendo el paso de dieta mixta a vegetariana de forma progresiva. La idea es comenzar a hacer cambios desde donde menos trabajo nos cueste. Podemos tomar como guía una lista de productos que iremos reemplazando en la medida de nuestras posibilidades, gustos y necesidades; ya que no es lo mismo el cambio de hábitos que puede hacer una persona en aparente estado de salud, frente a otra que presente síntomas de enfermedad o deterioro orgánico.

**LO USUAL****CAMBIAR POR**

Café, té

Infusiones

Chocolate

Algarroba

Alcohol, refrescos

Zumos, mosto, agua

Azúcar

Miel, azúcar integral, sirope de manzana, melaza

Sal

Hierbas frescas y secas, especias

Vinagre

Limón

Aceites refinados	Aceite virgen, crudo
Mantequilla	Aceite de oliva, aguacate, pasta de sésamo
Cereales refinados	Productos integrales
Carnes y huevos	Proteína vegetal, legumbres, frutos secos, derivados de soja
Leches y derivados	Leches vegetales, productos de soja o pasta de frutos secos
Alimento industrial	Productos frescos naturales

4. Cambiar hábitos que están relacionados con la alimentación: beber en las comidas, tomar sal, vinagre, postres, café, azúcar. Algunas ideas pueden ser: desayunar en casa, llevarse alimentos para la media mañana y merienda. Cenar temprano. Dejar de beber en las comidas o solo llevarse a la mesa un vaso de agua, comer sin sal y ensaladas hace que tengamos menos necesidad de beber y las digestiones se hacen mejor. Dejar los postres para la hora de la merienda ya que sea fruta o cualquier dulce fermentan mucho antes de que se haga la digestión de los alimentos ingeridos previamente provocando una digestión tóxica. Evitar fumar siempre, pero especialmente después de comer, ya que la nicotina produce un espasmo del píloro que evita que el estómago se vacíe en el momento que corresponde al normal desarrollo de la digestión.

5. Respetar las buenas combinaciones de los alimentos, comenzando por tomar las frutas de desayuno, merienda y/o cena. No mezclar en una misma comida alimentos que contengan Hidratos de carbono con alimentos proteicos.

6. Hacer una lista de la compra reemplazando productos elaborados -manufacturados por alimentos frescos, naturales, integrales y de buen origen, sustituir productos de origen animal por otros de origen vegetal, ir a la compra con tiempo y sin hambre. Procurar comprar en mercados y tiendas pequeñas ya que las grandes superficies están diseñadas para hacernos comprar aquello que no necesitamos ni nos conviene.

7. Cocer los alimentos al vapor, horno o guisados ligeros, sin aceites, agregar el aceite crudo al final de la cocción. Sabemos que un alimento cocido nunca tendrá la energía vital y la calidad de los nutrientes que un alimento crudo, pero si no hemos decidido hacernos crudívoros, se pueden disfrutar de platos cocidos, de buen sabor y buena calidad, teniendo en cuenta que la semicocción es una elección muy aconsejable y agregando el aceite una vez que los alimentos hayan sido retirados del fuego.

8. Comer en ambiente relajado, agradable y poner atención al nivel del hambre. Muchas veces es conveniente descansar unos momentos y luego sentarse a la mesa ya que si se llega a la hora de las comidas muy agotado, está claro que no tendremos energía suficiente para comenzar la digestión y el resultado final no será nutritivo sino tóxico.

### **¿PORQUE LAS COMBINACIONES DE LOS ALIMENTOS?**

Para comprender la sugerencia de que combinar bien los alimentos nos favorece, es necesario tener claros algunos conceptos muy sencillos acerca de la fisiología de la digestión y pensar un poco acerca de para qué comemos. Básicamente comemos para nutrir nuestro cuerpo con energía vital suficiente para la vida, pero el acto de comer la mayoría de las veces está mas relacionado con nuestras obligaciones sociales o con nuestras emociones que con las necesidades reales de nuestro organismo. Las costumbres sociales, familiares, la publicidad sobre lo que deberíamos comer para estar sanos, la fatiga, el aburrimiento, las frustraciones, todos estos factores concluyen muchas veces en el aparentemente inocente acto de comer sin hambre, sin conciencia y sin placer. De estas maneras de comer está claro que el organismo no podrá obtener un buen nivel energético. Por otro lado tenemos los factores puramente fisiológicos que hacen que el proceso digestivo se realice de mejor o peor manera. El trabajo bioquímico, no es lo mismo para el aparato digestivo hacer una digestión de alimentos de un solo grupo que de una mezcla de productos que se trabajan en medios y tiempos muy distintos.

**HIDRATOS DE CARBONO.** Alimentos con mayor proporción de Hidratos de Carbono: son los alimentos energéticos de primera elección. Se distinguen 2 clases de acuerdo a su complejidad: los azúcares simples y los almidones que de acuerdo a su estructura serán de digestión rápida o lenta. Azúcares: presentes en las frutas, miel, melazas, siropes y azúcar integral y blanca. Almidones de digestión rápida: zanahoria, nabo, remolacha, patata, boniato, calabaza, también castañas. Almidones de digestión lenta: cereales (mejor integrales), avena, arroz, cebada, centeno, maíz, mijo, quinoa, trigo (pan, pasta italiana) y todos los productos elaborados con ellos. Digestión: los azúcares simples se digieren en el intestino delgado gracias a la acción de enzimas llamadas genéricamente DISACARIDASAS, lactasa, sacarasa, etc., que trabajan en un medio alcalino (no ácido) este proceso se hace muy rápidamente, la fruta se digiere en 30 minutos o menos. Los almidones de digestión rápida dependiendo del contenido que tengan entre azúcares y almidones simples harán su

digestión en 1 o 2 horas, y los almidones complejos, como los cereales pueden tardar 2 a 4 horas o más, estos tiempos siempre son variables en relación con el contenido previo del aparato digestivo y a las mezclas que hayamos realizado en un mismo plato o en una misma comida. La digestión del almidón comienza en la boca gracias a una enzima presente en la saliva, la AMILASA y continúa en el intestino delgado bajo la influencia de la AMILASA PANCREÁTICA y cuando las cadenas de almidón están cortadas en grupos de 2 moléculas entonces actúan también las DISACARIDASAS, este proceso se hace también en un medio alcalino. El estómago que tiene naturalmente un medio muy ácido no interviene en la digestión de los almidones. Estos tiempos siempre son variables en relación con el contenido previo del aparato digestivo y a las mezclas que hayamos realizado en un mismo plato o en una misma comida.

**GRASAS.** Son alimentos energéticos de segunda elección. Grasa de origen vegetal, presentes en los aceites, olivas, aguacate, semillas de sésamo, frutos secos: almendras, avellanas, nueces, etc.(crudos y sin sal), ricas en ácidos grasos mono y poliinsaturados y libres de colesterol. Grasa animales, presentes en todos los productos de origen animal, en mayor proporción en manteca, mantequilla, leche, quesos grasos, nata, ricas en a. grasos saturados y colesterol. Grasas industriales, mezclas de grasas saturadas presentes en la mayoría de los productos manufacturados, incluye grasas sintéticas como el olestrín para productos de "régimen". Digestión: las grasas se digieren en el intestino delgado gracias a la LIPASA PANCREÁTICA y a las SALES BILIARES que son vaciadas hacia el intestino cuando el estómago detecta alimentos grasos, envía una señal a la vesícula biliar y ésta vierte en el intestino éstas sales que actúan como detergentes facilitando la digestión y absorción. El medio óptimo de acción de estas sustancias es ligeramente neutro, ni ácido ni alcalino. La presencia de grasas en la digestión siempre alarga los tiempos de la misma.

**PROTEÍNAS.** Son alimentos plásticos, destinados a formar y reparar estructuras. Prot. Vegetales: legumbres frescas y secas, guisantes, judías; lentejas, alubias, soja, garbanzos y los productos derivados de la soja, leche, tofu, carnisas, etc. Frutos secos: almendras, avellanas, nueces, etc. y leches vegetales derivadas. Prot. Animales: carnes, huevos, lácteos. Con ésta lista de alimentos es suficiente como para empezar a orientarse y preparar algún menú bien combinado, sabiendo que las Verduras Crudas y Cocidas combinan bien tanto con hidratos como con proteínas, salvo las verduras almidonadas, cereales por ej. que evitaremos consumirla en la misma comida de proteínas.

**Digestión:** las proteínas comienzan con un tipo de digestión mecánica en la boca, ya que suelen ser alimentos duros que necesitan ser cortados, desgarrados o molidos. Una vez en el estómago el medio ácido y las enzimas gástricas comenzarán la digestión química que finalizará en el intestino delgado por acción de PROTEASAS PANCREÁTICAS fundamentalmente, en un medio ácido y en tiempos variables de 3 o mas horas.

**CONCLUSIÓN.** Si los distintos grupos de alimentos tienen una composición variada y cada grupo tiene a su vez un proceso digestivo que se realiza de manera óptima respetando sus necesidades, está claro que cuanto menos mezclas realicemos en nuestras comidas mejores serán las digestiones, mayor provecho sacaremos de los nutrientes y habrá menos fermentaciones que son origen de lo que los antiguos naturistas llamaban Toxemia Endógena. Es recomendable volver a leer los puntos sobre Alimentación como factor de salud y placer y comenzar lentamente a realizar algunos cambios. Podemos empezar nuestras próximas comidas con un primer plato de ensalada variada, 3 o 4 verduras crudas de distintos colores y de segundo arroz con verduras o lentejas con verduras, y a partir de allí a poner en marcha la imaginación. Tal vea algún día el acto de comer tenga su justa medida y valoración, tal vez algún día deje de haber desnutridos y sobrealimentados, para que esto comience a ser posible es necesaria nuestra acción cotidiana conciente.



## COMBINACIONES DE ALIMENTOS

<http://www.proyectopv.org/1-verdad/1marcoscombinacionalimentos.htm>

### ¿QUIERES HACER BIEN LA DIGESTIÓN? ¿QUIERES TENER MÁS ENERGÍA?

Obtenemos nuestra energía de los alimentos. Para ser exactos, de la descomposición de los alimentos en el aparato digestivo. El estómago utiliza determinados jugos gástricos para descomponer las diferentes clases de alimentos. Si comemos algo que no puede descomponerse y ser asimilado eficazmente por las células, **fermenta y se pudre** en el estómago, generando toxinas en el organismo. Presencia de toxinas equivale a trastornos gástricos.

El estómago necesita ácidos para descomponer y digerir correctamente los alimentos, pero nuestro organismo no es capaz de digerir más de un tipo de alimento a la vez. Supongamos que come un bistec (proteínas) durante el almuerzo. Para descomponer correctamente este alimento y utilizar sus sustancias nutritivas, necesita un determinado tipo de jugo gástrico de base ácida. Junto con el bistec, también come una patata hervida (aunque las patatas son vegetales, una vez que se han cocinado y han perdido el agua se convierten en féculas). Su estómago necesita otro tipo de jugo gástrico para descomponer la patata, un jugo de base alcalina. **Ahora tiene dos jugos gástricos en el estómago, uno alcalino y otro ácido, que se neutralizan entre sí** (quizás lo recuerde de cuando estudiaba química). En consecuencia, los alimentos tardan más en ser digeridos. Así pues, el estómago no está digiriendo los alimentos porque los jugos gástricos están neutralizados, pero el organismo siente la necesidad de digerirlos, y para ello produce más ácido, que nuevamente queda neutralizado. Recuerde que todo este proceso exige tiempo y consume energía, y que se repite hasta que, eventualmente, los alimentos, que nunca son correctamente digeridos, pasan al intestino. **Las consecuencias de este proceso son malestar estomacal, posibles alergias y muchas otras molestias. El primer tercio de nuestro proceso digestivo tiene lugar con la masticación de los alimentos y su mezcla con la saliva. Los restantes dos tercios de la digestión se realizan en el estómago y el intestino delgado.** Así pues, en esencia, la indigestión comienza en la boca, al no masticar bien los alimentos para que se puedan descomponer de una manera correcta. Cada bocado debería masticarse al menos de quince a veinte veces. **La auténtica razón para comer es la obtención de energía y no por el buen sabor que tiene la comida.** Para obtener el

máximo de energía de los alimentos necesitamos aprender a combinarlos correctamente. Su combinación errónea puede estropear la digestión, la absorción y los ciclos de eliminación, haciendo que la comida fermente en el estómago, produzca malestar estomacal y gases intestinales (flatulencia). Por el contrario, los alimentos que se ingieren en combinaciones correctas, circulan rápidamente por el aparato digestivo, convirtiendo la digestión en un tránsito suave. **Las combinaciones correctas le pueden ayudar a perder peso, aliviar el malestar estomacal y obtener las máximas sustancias nutritivas de los alimentos ingeridos.**

**La combinación adecuada de alimentos debería ser bastante simple.** Las proteínas se deben comer con las verduras (en realidad, cualquier cosa es buena con las verduras). Pero las proteínas y las féculas no deben comerse juntas. **Lo ideal sería comer los complejos hidratos de carbono en una comida, las proteínas en otra y dejar la fruta para los tentempiés. Si no combinas los alimentos de manera correcta, necesitará mucha más energía para digerirlos, lo cual debilita y hace sentir cansado.** Las proteínas animales pueden tardar hasta seis horas en ser digeridas. **Imagine el castigo que sufre el aparato digestivo cuando los azúcares refinados quedan retenidos en el estómago, fermentando, a la espera de que este órgano digiera el bistec que tomó como plato fuerte.** Hay que tomar la fruta unos veinte minutos antes de la comida, y nunca inmediatamente después. La fruta necesita poca energía para ser asimilada y pasa del estómago a los intestinos en veinte minutos. Esperar unos veinte minutos antes de comer cualquier otra cosa, no le quedarán restos de fruta en el estómago susceptibles de ocasionar problemas digestivos. Si realmente tiene necesidad de comerse un pedazo de tarta de melocotón o de manzana como postre, espere a que hayan pasado al menos 45 minutos después del último bocado, a fin de que el estómago descanse. Comer las combinaciones adecuadas de alimentos puede darle una energía adicional, ayudarlo a perder peso y mantener los intestinos limpios. Lo que aquí he ofrecido es un esbozo muy básico y general de la combinación de alimentos. Para conocer realmente el efecto que dicha combinación tiene en el desgaste de nuestro aparato digestivo y nuestro nivel de energía, es necesario **familiarizarse con las féculas, los azúcares (complejos, simples, refinados), los hidratos de carbono (complejos), la estructura celular de los alimentos y la manera idónea de prepararlos para que se liberen las enzimas adecuadas.** Tiene todos los elementos de una auténtica ciencia. Si te interesa el tema en las

librerías encontrarás libros que te darán una visión profunda y una guía para comer correctamente. A continuación presento un breve resumen.

### LA DIETA OCCIDENTAL

La correcta combinación de los alimentos tiene una importancia decisiva para la buena digestión y metabolización. Sin una digestión completa, el cuerpo no puede extraer ni asimilar bien los nutrientes ni siquiera de los más saludables alimentos. Además, la digestión



incompleta y la insuficiente metabolización son las causas principales de la acumulación de grasas y colesterol en el cuerpo. **Una dieta baja en calorías pero compuesta por alimentos sometidos a una excesiva cocción, elaborados y mal combinados, seguirá engordándonos y dejando depósitos**

**pegajosos en nuestras arterias**, del mismo modo que una incorrecta mezcla de combustibles deja depósitos de carbonilla en las bujías de un motor, atasca los pistones y produce gases de escape malolientes. Por otra parte, si los alimentos se combinan correctamente, no importa cuántas calorías ni cuánto colesterol contengan, porque no nos harán engordar ni obstruirán las venas ni los órganos, especialmente si al menos la mitad de nuestra dieta cotidiana está compuesta por alimentos crudos. **Cuando se siguen las normas de la trofología, no hace falta llevar un fanático control de la dieta, no hace falta contar calorías ni hace falta preocuparse por el colesterol. Debemos tener también en cuenta que no existe alimento que tenga un 100 por cien de proteínas o un 100 por cien de hidratos de carbono. Lo que cuenta es si las proteínas o los hidratos de carbono constituyen el principal elemento nutritivo de un alimento determinado.**

En términos generales, si un alimento contiene un 15 por ciento de proteínas, o más, **se lo considera "alimento proteínico"**, mientras que un 20 por ciento o más de **hidratos de carbono lo hace corresponder a dicha categoría**. Al combinar distintas clases de alimentos, **no tiene mucha importancia que una comida a base de**

**hidratos de carbono incluya una pequeña cantidad de proteínas**, o viceversa, **sobre todo si se acompaña con abundantes verduras crudas que proporcionan enzimas activas y masa fibrosa**. Existen muchísimos alimentos sanos con los que componer una comida saludable sin necesidad de recurrir a alimentos elaborados y refinados artificialmente. **Lo ideal sería consumir una sola clase de alimento en cada comida**. Basta echar una mirada a la naturaleza para darse cuenta. Los animales carnívoros jamás consumen sustancias feculentas con la carne, aunque favorecen su digestión y de vez en cuando se purgan ingiriendo hierbas silvestres dotadas de propiedades medicinales. Los observadores de aves hace siglos que vienen comprobando que los pájaros comen insectos y gusanos a cierta hora del día, y bayas y semillas en otro momento, pero nunca a la vez. Por qué ha de suponer el ser humano moderno que su aparato digestivo es tan distinto al de todas las demás especies? Aunque la dieta tradicional china se basa fundamentalmente en arroz, un atento examen de los hábitos alimenticios chinos demuestra que, hasta mediados del siglo XX, **el arroz se consumía según las leyes de la trofología**. Así, por ejemplo, cuando las familias chinas comen en casa, en sus platos abundan las verduras frescas y los derivados de la soja, y escasea la carne. Cuando los chinos salen a darse un banquete en el restaurante, no suele servirse arroz, con el deliberado propósito de que no perjudique la digestión de todas las carnes, pescados y aves que siempre aparecen en los menús de fiesta. Hoy en día, empero, las modernas costumbres han alterado estos saludables hábitos alimentarios entre los chinos urbanos, para gran perjuicio de su salud y longevidad. Allá en los años 20, antes de que el mundo moderno hubiera influido mucho en el modo de vida chino, científicos occidentales realizaron un profundo **estudio comparativo entre los hábitos alimentarios de chinos y norteamericanos**. Las regiones estudiadas estaban situadas en el centro y en la costa de China, en zonas rurales donde la forma de vida tradicional y los hábitos alimentarios no habían variado mucho en el curso de los siglos, pero donde una paz y prosperidad relativas permitían todas las posibilidades en la elección de alimentos. El estudio reveló que el chino medio obtenía hasta el **90 por ciento de su energía alimenticia a partir de cereales y productos derivados, con sólo un uno por ciento de origen animal y el resto de productos vegetales frescos**. Una combinación de un 90 por ciento de hidratos de carbono y un uno por ciento de proteínas, complementada con las enzimas y la fibras de las frutas y verduras frescas, representa casi la más perfecta combinación dietética que puede lograrse en la práctica. El mismo estudio se

centró a continuación en los hábitos alimentarios norteamericanos, con resultados muy reveladores: **un 39 por ciento de la energía alimenticia del norteamericano medio procedía de los cereales, un 38 por ciento de productos animales, y la mayor parte del 23 por ciento restante procedía de azúcares refinados. Las frutas y verduras apenas representaban una minúscula porción de la dieta norteamericana.** Desde un punto de vista trofológico, resultaría difícil concebir un régimen peor equilibrado. Y, según los resultados del experimento del Dr. Pottenger con los gatos, el perjuicio de estas dietas desnaturalizadas puede transmitirse a las sucesivas generaciones. Examinemos de cerca la Típica Comida Norteamericana que está propagando los problemas digestivos y metabólicos por todos los países del mundo gracias a las cadenas internacionales de comida rápida. Esta típica comida norteamericana se compone de una hamburguesa con queso, acompañada de patatas fritas y regada con un batido de leche o un refresco dulce a base de cola. La hamburguesa con queso combina dos clases distintas de proteínas concentradas, la carne y el queso. Encima se añade un gran panecillo esponjoso de harina blanca sumamente refinada, o sea, fécula pura. Luego viene una gran bolsa de patatas muy fritas, que contienen nuevas féculas concentradas más la grasa de haber sido fritas en aceite quemado. Y finalmente este disparate se engulle con un gran batido muy helado, añadiendo leche pasteurizada a las proteínas, las féculas y las grasas, además de varias cucharadas de azúcar blanco refinado para acabar de atascar completamente las tuberías. Romper una o dos leyes de la trofología en una sola comida ya es bastante malo, pero es que la Típica Comida Norteamericana rompe por lo menos seis. No es de extrañar, pues, que según un reciente estudio sanitario de ámbito nacional, realizado en los Estados Unidos y divulgado por un boletín de Associated Press en julio de 1986, **el 49 por ciento de la población se quejara de dolores estomacales** crónicos y diarios, molestias gastrointestinales, estreñimiento y otras perturbaciones del aparato digestivo. La situación dietética en el mundo occidental es mucho más grave de lo que ninguna autoridad sanitaria de ningún gobierno está dispuesta a admitir. Y ello se debe en gran medida a que **la industria alimentaria se ha convertido en uno de los mayores y más poderosos negocios del mundo occidental**, sobre todo en los Estados Unidos, donde la industria de los alimentos elaborados está representada por uno de los más poderosos grupos de presión de Washington. La Food and Drug Administration (FDA, o Administración de Medicamentos y Alimentos, agencia del gobierno), a la que le corresponde decidir qué alimentos pueden ser

comercializados, se compone básicamente de burócratas profesionales, no de científicos nutricionales y no realiza ningún tipo de pruebas científicas. En vez de hacerlas, **basa sus decisiones en las pruebas e informes que aportan las mismas compañías que desean lanzar al mercado un producto alimenticio nuevo.** La leche natural certificada es ahora ilegal en la mayoría de los estados y los tiempos en que la gente podía acudir a un mercado al aire libre para comprar productos frescos (como sigue haciéndose en Asia y en gran parte de Europa) pertenecen ya al pasado. Así es cómo los norteamericanos siguen padeciendo una de las mayores incidencias mundiales de **enfermedades cardíacas, cánceres, trastornos digestivos y otras dolencias mortales.** Echemos una ojeada a los siguientes (y sorprendentes) hechos sobre la dieta y la desnutrición en los Estados Unidos, compilados por científicos médicos norteamericanos y publicados por el American Journal of Clinical Nutrition en su edición de marzo/abril de 1958. Un minucioso estudio comparativo entre la dieta y la salud de los mendigos de la India y los en apariencia saludables adolescentes norteamericanos reveló que en la India **el consumo medio de calorías del mendigo típico era inferior a la mitad del consumo diario medio del norteamericano típico. A pesar de ello, sólo un 6,25 por ciento de los mendigos mostraban algún síntoma de desnutrición, mientras que un apabullante 75% de los adolescentes norteamericanos presentaba síntomas de desnutrición grave. Sólo un 1,25 por ciento de los mendigos de la India padecía de caries dental, frente a más de un 90 por ciento de los jóvenes norteamericanos.** Conclusión: el típico mendigo de la India obtiene mayor salud de su menguada dieta que el adolescente norteamericano medio de la suya. Un estudio comparable en México arrojó resultados semejantes. La edición de septiembre de 1951 de Harper's Magazine publicó los resultados de un estudio a largo plazo sobre los hábitos dietéticos de los campesinos mexicanos, dirigido por el Dr. Robert Harris del Instituto de Tecnología de Massachussetts. Según este informe, para gran sorpresa de los investigadores, estos mexicanos sumidos en la pobreza presentaban menos síntomas de deficiencias debidas a la desnutrición que los escolares de Michigan. El análisis de todos sus alimentos realizado por el grupo del Dr. Harris demostró que los otomis (indios que habitan en el árido valle de Mesquital, al norte de la ciudad de México), al igual que los habitantes de los suburbios de Ciudad de México, obtenían cantidades casi adecuadas de todos los nutrientes, salvo riboflavina. De hecho, su

alimentación era decididamente superior a la del ciudadano medio de las regiones estadounidenses de Boston y Nueva York.

**PROTEÍNA Y FÉCULA.** Es la peor combinación de alimentos que se puede dar en una misma comida, y aun así constituye el plato fuerte de las modernas dietas occidentales: carne con puré, hamburguesa con patatas fritas, huevos con pan, etc. **Cuando se consume una proteína y una fécula al mismo tiempo, la enzima alcalina ptialina se mezcla con la comida al mascarla en la boca. Cuando la comida masticada llega al estómago, prosigue la digestión de la fécula con otras enzimas alcalinas, lo cual impide que la proteína sea digerida por la pepsina y otros jugos ácidos. Esto permite que las bacterias siempre presentes en el estómago ataquen la proteína, con lo que se desencadena la putrefacción. Los nutrientes de la comida proteínica se vuelven casi inprovechables para usted y producen desechos tóxicos y gases fétidos, en los que se encuentran venenos como el indol, el escatol, el fenol, el sulfuro de hidrógeno, el ácido fenilpropiónico y otros.** Uno puede preguntarse por qué el estómago no tiene ningún problema para digerir aquellos alimentos que por naturaleza contienen proteína y almidón, como los cereales integrales. Pero existe una gran diferencia entre la digestión de un alimento, por compleja que sea su composición, y la digestión de una mezcla de alimentos distintos. Ante un alimento simple que contenga una combinación de proteína y fécula, el cuerpo puede regular fácilmente sus secreciones, tanto en potencia como en sincronización, a las exigencias digestivas del alimento. Pero **cuando se consumen dos alimentos con exigencias digestivas distintas, incluso contradictorias, esta precisa regulación de las secreciones resulta imposible.** Debemos consumir las proteínas concentradas, como carne, pescado, huevos o queso, separadamente de las féculas concentradas como el pan, las patatas y el arroz. Por ejemplo, comer tostada o huevos para desayunar, la hamburguesa o el panecillo para almorzar, carne o patatas para cenar.

**PROTEÍNA Y PROTEÍNA.** Las proteínas distintas presentan distintas exigencias digestivas. Por ejemplo, **la mayor acción enzimática sobre la leche se produce durante la última hora de la digestión, mientras que en la carne se produce durante la primera hora y en los huevos hacia la mitad de la digestión.** Resulta instructivo recordar la antigua ley dietética que Moisés impuso a su pueblo, prohibiendo el consumo

simultáneo de leche y carne. Dos carnes parecidas, como el buey y el cordero, o dos clases de pescado como el salmón y las gambas, no son de naturaleza lo bastante dispar como para provocar un conflicto digestivo en el estómago y pueden, por tanto, ser consumidas al mismo tiempo. Debemos ingerir únicamente una clase principal de proteína en cada comida. Evitar combinaciones como carne y huevos, carne y leche, pescado y queso. Tenemos que asegurarnos de que asimilamos todos los aminoácidos imprescindibles variando el tipo de proteína concentrada que consumimos en cada comida.

**PROTEÍNA Y ÁCIDO.** Puesto que la correcta digestión de las proteínas exige un medio ácido, sería lógico suponer que los alimentos ácidos facilitan la digestión de las proteínas; sin embargo, no es éste el caso. **Cuando los alimentos ácidos llegan al estómago, inhiben la secreción de ácido clorhídrico, y la pepsina (enzima que digiere las proteínas) solamente puede actuar en presencia de ácido clorhídrico, no de cualquier ácido.** Por lo tanto, el zumo de naranja inhibe la correcta digestión de los huevos, y un vinagre fuerte en la ensalada inhibe la digestión del bistec. Debemos evitar combinar ácidos y proteínas concentradas en la misma comida.

**PROTEÍNA Y GRASA.** La grasa ejerce una clara influencia inhibidora sobre la secreción de jugos gástricos. **Durante las dos o tres horas siguientes a la ingestión de grasa, la concentración de pepsina y ácido clorhídrico en el estómago se ve considerablemente reducida. Esto retrasa la digestión de cualquier proteína que se haya ingerido junto con la grasa, permitiendo que las bacterias inicien la putrefacción de la proteína.** Por eso las carnes grasosas como el tocino, los bistecs con grasa o las carnes magras fritas en grasa resultan tan pesadas en el estómago durante varias horas después de haberlas comido. **Hay que consumir las grasas y las proteínas concentradas en distintas comidas. Cuando no pueda evitar mezclarlas, acompañarlas de abundantes verduras crudas para facilitar su digestión y su paso por los intestinos.**

**PROTEÍNA Y AZÚCAR.** Todos los azúcares sin excepción inhiben la secreción estomacal de jugos gástricos. Esto se debe a que los azúcares no se digieren en la boca ni en el estómago, sino que pasan directamente al intestino delgado para su digestión y asimilación. **Cuando se consumen en combinación con alguna proteína, como un pastel después de un bistec, no sólo inhiben la digestión de las proteínas al**



**inhibir la secreción de jugos gástricos, sino que los propios azúcares quedan atrapados en el estómago en lugar de pasar rápidamente al intestino delgado, y esta demora permite que las bacterias fermenten el azúcar, liberando toxinas y gases nocivos que aún perjudican más la digestión. Hay que evitar el consumo de azúcares y proteínas en la misma comida.**

**FÉCULA Y AZÚCAR.** Cuando el azúcar llega a la boca acompañado de una fécula, la saliva segregada durante la masticación no contiene ptialina, lo cual sabotea la digestión de la fécula antes de que alcance el estómago. Además, esta combinación impide que el azúcar pase más allá del estómago hasta que termina la digestión de la fécula, provocando así fermentación. Los subproductos de la fermentación del azúcar son ácidos, cosa que aún inhibe más la digestión de las féculas, que necesitan un medio alcalino. El pan (fécula) con mantequilla (grasa) es una combinación perfectamente compatible, pero cuando se le añade una cucharada de miel o mermelada se están introduciendo azúcares en la mezcla, y eso perjudica la digestión de la fécula contenida en el pan. El mismo principio se aplica a los cereales del desayuno endulzados con azúcar, a los pasteles muy azucarados, las tartas dulces y demás. **Tenemos que ingerir féculas y azúcares por separado.**

**MELONES.** El melón es un alimento tan apropiado para el consumo humano que no requiere ninguna digestión en el estómago, sino que pasa rápidamente por el estómago hacia el intestino delgado, donde es digerido y asimilado. Pero esto únicamente puede suceder cuando el estómago está vacío y el melón se consume solo o acompañado exclusivamente por otras frutas crudas. **Cuando el melón se consume junto con o después de otros alimentos que exigen una compleja digestión estomacal, no puede pasar al intestino delgado hasta después de terminada la digestión de los otros alimentos.** Eso hace que quede retenido, fermente rápidamente y produzca toda clase de molestias gástricas. **Hay que comer el melón solo o no comerlo.**

**LECHE.** Esta es una de las cuestiones más polémicas y peor comprendidas de toda la dieta occidental. Los orientales y los africanos evitan tradicionalmente el consumo de leche, excepto como purgante. Pero en el mundo occidental, la gente se acostumbra a tomar leche a diario durante toda su vida. Si observamos la naturaleza, veremos que los animales se alimentan exclusivamente de leche hasta ser destetados con otros alimentos. La desaparición natural de la lactasa (la enzima que permite digerir la leche) del organismo

humano a la llegada de la madurez demuestra claramente que los humanos adultos no tienen más necesidad de leche que los tigres o los chimpancés adultos. Aunque la leche es un alimento proteínico completo cuando se consume al natural, también contiene grasa, lo cual quiere decir que combina mal con cualquier otro alimento salvo con ella misma. Sin embargo, muchos adultos tienen la costumbre de acompañar sus comidas con leche fría. La leche se cuaja nada más llegar al estómago, de modo que, si hay otro alimento presente, **los grumos se coagulan en torno a las partículas de comida y las aíslan de la acción de los jugos gástricos, retrasando su digestión el tiempo suficiente para que comience la putrefacción.** Por ello, la primera y más importante norma a tener en cuenta sobre el consumo de leche es beberla sola o no beberla. Hoy en día, la leche se vuelve todavía más indigerible a causa de la **práctica generalizada de la pasteurización, que destruye todas las enzimas naturales y altera sus delicadas proteínas.** La leche al natural contiene **las enzimas activas lactasa y lipasa, que hacen posible que se digiera por sí misma. La leche pasteurizada, desprovista de lactasa y demás enzimas activas, no puede ser correctamente digerida por los estómagos adultos, e incluso resulta difícil para los niños, como lo demuestran los cólicos, erupciones, problemas respiratorios, gases y demás afecciones tan frecuentes en los bebés alimentados con biberón.** Además, la ausencia de enzimas y la alteración de las proteínas vitales hace que el calcio y los restantes minerales contenidos en la leche no sean bien asimilados. Hacia 1930, el Dr. Francis M. Pottenger realizó un estudio de 10 años de duración sobre los efectos relativos de una dieta de leche pasteurizada y otra al natural en una población de 900 gatos. Uno de los grupos no recibía nada más que leche entera al natural, mientras que el otro era alimentado exclusivamente con leche entera pasteurizada de la misma procedencia. **Los gatos alimentados con leche natural evolucionaron bien, manteniéndose sanos, activos y alerta durante toda su vida, pero los alimentados con leche pasteurizada pronto se volvieron inquietos, confusos y sumamente vulnerables a un gran número de enfermedades degenerativas crónicas que normalmente se relacionan con el ser humano: enfermedades cardíacas, afecciones renales y tiroideas, problemas respiratorios, pérdida de dientes, fragilidad ósea, inflamación hepática, etc.** Pero lo que más llamó la atención al Dr. Pottenger fue lo que les sucedía a la segunda y tercera generaciones. Los primeros descendientes del grupo de la leche pasteurizada nacieron todos con mala dentadura y

huesos pequeños y débiles, síntomas evidentes de una deficiencia de calcio que indicaban a su vez una mala absorción del calcio de la leche pasteurizada. Los descendientes del grupo de la leche al natural nacieron tan sanos como sus progenitores. Muchos de los gatitos de la tercera generación del grupo pasteurizado nacieron muertos, y los que sobrevivieron eran todos estériles e incapaces de reproducirse. El experimento debió terminar ahí porque no hubo una cuarta generación de gatos alimentados con leche pasteurizada, aunque el grupo de la leche al natural siguió reproduciéndose y criando indefinidamente. Si esto no le parece prueba suficiente de los efectos nocivos de la leche pasteurizada, tenemos que tener en cuenta que incluso los terneros recién nacidos que son alimentados con leche pasteurizada obtenida de sus propias madres suelen morir antes de seis meses, un hecho comprobado que la industria lechera comercial se resiste a reconocer. A pesar de todas estas pruebas científicas a favor de la leche al natural y contra la leche pasteurizada, y a pesar del hecho de que hasta comienzos del siglo XX la especie humana medró con la leche al natural, en la actualidad está prohibida la venta de leche natural al consumidor en casi todos los Estados occidentales. **Para la industria lechera resulta mucho más rentable pasteurizar la leche a fin de alargar su tiempo de vida en el comercio, aunque esta leche desnaturalizada no haga ningún bien en absoluto a la salud humana.** Además, la pasteurización hace que la leche de las vacas enfermas en vaquerías poco sanitarias resulte relativamente inofensiva para el ser humano, ya que mata algunos de los gérmenes peligrosos (aunque no todos), y esto también contribuye a abaratar los costes de producción de la industria. Sólo hicieron falta tres generaciones para que los gatos del Dr. Pottenger alimentados con leche pasteurizada se volvieran estériles y debilitados. Y éste es el número aproximado de generaciones que europeos y norteamericanos llevan alimentándose con leche pasteurizada. **Hoy en día, la esterilidad se ha convertido en un problema de importancia entre las jóvenes parejas occidentales, mientras que la deficiencia de calcio se ha extendido tanto que más del 90 por ciento de los niños norteamericanos padecen de afecciones dentales crónicas.**

Para empeorar aún más la situación, actualmente se ha impuesto la costumbre de homogeneizar la leche con el fin de evitar que se separe la nata. La homogeneización consiste en fragmentar y **pulverizar las moléculas grasas hasta el punto de que no puedan separarse del resto de la leche. Pero los minúsculos fragmentos de grasa así obtenidos se filtran con facilidad a través de las paredes del intestino**

**delgado y aumentan considerablemente la cantidad de colesterol y grasas desnaturalizadas absorbidas por el cuerpo. En realidad, se absorbe más grasa láctea bebiendo leche homogeneizada que consumiendo nata pura.** Las mujeres preocupadas por la osteoporosis deberían tomar buena nota de todos estos datos sobre los productos lácteos pasteurizados. Esta leche desnaturalizada no aporta el calcio suficiente para combatir la citada enfermedad, como queda plenamente demostrado por el hecho de que las mujeres occidentales, que consumen grandes cantidades de diversos productos lácteos pasteurizados, presentan una mayor incidencia de osteoporosis que las de cualquier otra zona del mundo. **La col cruda, por ejemplo, proporciona muchísimo más calcio asimilable que cualquier cantidad de leche pasteurizada o sus derivados, como yogures, quesos y todos los demás productos lácteos desnaturalizados.** El elemento boro es también un factor esencial para la absorción del calcio de los alimentos y para su utilización por el cuerpo en la formación de los huesos. Aún más digno de mención, el nivel de estrógenos en la sangre de mujeres que recibían cantidades adecuadas de boro ascendió a más del doble, eliminando la necesidad de una terapia de administración de estrógenos, que es un parche habitual contra la osteoporosis en los países de Occidente. Y dónde se encuentra el boro? En las frutas y verduras frescas, sobre todo en manzanas, peras, uva, nueces, col y otras verduras de hoja, donde también encontramos calcio. La naturaleza nos proporciona abundantes fuentes de todas las sustancias nutrientes que necesitamos, pero el ser humano insiste en cocerlas y elaborarlas hasta eliminarlas todas, y luego se pregunta por qué no da resultado su dieta. Todos los adultos deberían reflexionar seriamente sobre la conveniencia de la leche como parte integrante de su dieta cotidiana, salvo en el caso de que puedan obtener leche al natural certificada, que constituye un excelente alimento. **Atiborrar a los niños con leche pasteurizada para que crezcan fuertes y sanos es una pura aberración,** porque les resulta imposible asimilar los nutrientes. De hecho, hombres, mujeres y niños por igual deberían eliminar de su dieta todos los productos lácteos pasteurizados, pues únicamente sirven para atascar sus intestinos con capas y más capas de un **fango limoso que impide la absorción de los nutrientes orgánicos.** Tenemos que eliminar completamente de nuestra dieta la leche homogeneizada y pasteurizada. Si podemos encontrar leche al natural, consumirla como una comida completa por sí misma, nunca combinada con otros alimentos.

**POSTRES.** Hay que evitar toda clase de postres dulces tras una gran comida, pues esta clase de alimentos combina mal con todo. Incluso las frutas frescas deben evitarse tras una gran comida, pues se acumulan en el estómago y fermentan en vez de digerirse. Si te tientan las golosinas y te apetece comer tartas, dulces y pasteles, puedes darte el gusto de vez en cuando y hacer una comida completa a base de ellos. No es que así vayan a hacerte mucho bien, pero al menos si los consumes solos no te provocarán tantas molestias gástricas ni producirán tantos subproductos tóxicos como si los consumes después de una comida. Tenemos que evitar los postres dulces feculentos, así como las frutas, después de una gran comida a base de proteínas o hidratos de carbono.

### **Clasificación de los alimentos y tabla de combinaciones**

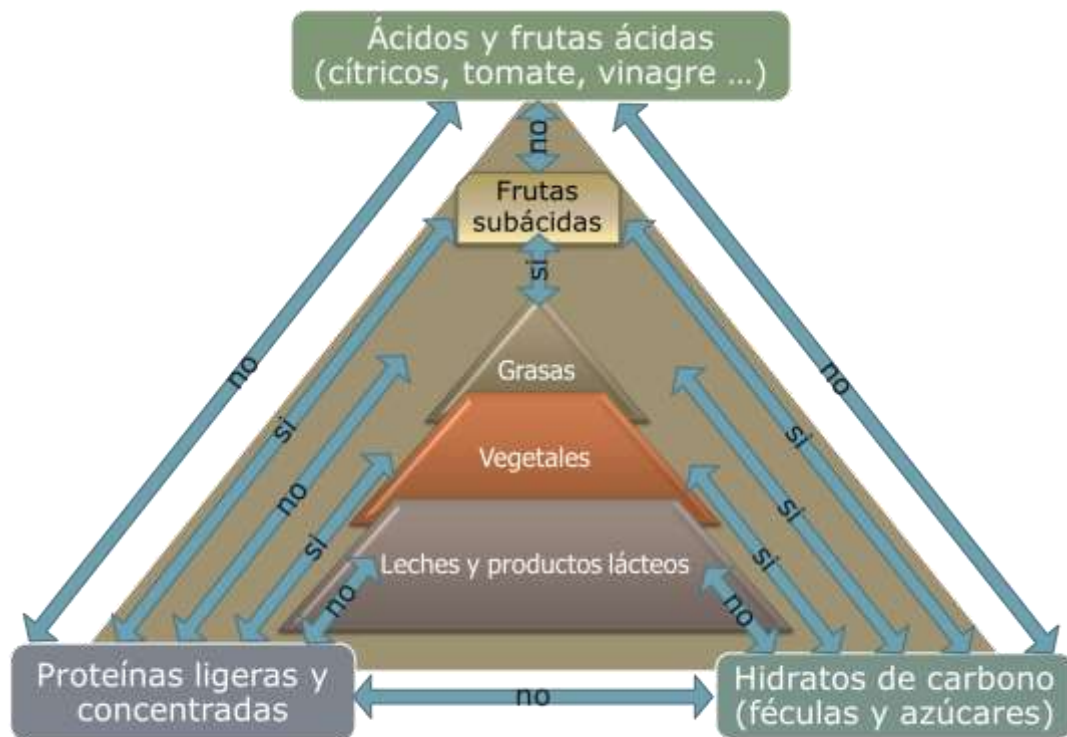
**1. Proteínas:** aquellos alimentos que contienen al menos un 15 por ciento de materia protéica. Proteínas concentradas: carne, pescado, aves, huevos, leche, queso. Proteínas ligeras: frutos secos, judías, guisantes, derivados de la soja, aguacates, cereales integrales.

**2. Hidratos de carbono:** aquellos alimentos que contienen al menos un 20 por ciento de féculas y/o azúcares. Féculas: cacahuètes, plátanos, patatas, todos los productos a base de pasta, arroz, pan, tartas y pasteles, cereales refinados, etc. Azúcares: azúcar integral, moreno y de caña en bruto, fructosa, miel, jarabe de arce, frutas pasas dulces (pasas, dátiles, higos, ciruelas).

**3. Grasas:** aceite de origen animal o vegetal. De origen animal: mantequilla, nata, manteca, sebo, carnes grasosas. De origen vegetal: aceite de oliva, de soja, de girasol, de sésamo, de maíz, de cártamo, todos los aceites de frutos secos.

**4. Vegetales:** lechuga, apio, col, coliflor, espinaca, brotes de soja, pepino, espárragos, cebolla, berenjena, nabo, berro, puerro, calabacín, judías verdes, pimientos verdes, rábano, zanahoria, alcachofa, aceituna, etc. Excepciones: las patatas se cuentan como fécula; los tomates se cuentan como fruta ácida.

**5. Frutas:** Frutas ácidas: naranja, pomelo, lima, limón, fresas, arándanos, piña, tomate. Frutas subácidas: manzana, pera, melocotón, cereza, uva, albaricoque, nectarina, ciruela, etc. Melones: sandía, melón (en todas sus variedades), papaya, etc. Excepciones: los plátanos se cuentan como fécula; los higos secos, dátiles, pasas y ciruelas secas se cuentan como azúcares.



1. "No" indica que esa combinación es incompatible.
2. "Si" indica que esa combinación es compatible.
3. La leche debe consumirse sola, como alimento proteínico, y a ser posible en forma natural, no pasteurizada.
4. En el apartado "frutas" no se incluyen los melones, que deben comerse solos para una óptima digestión y asimilación.
5. Los plátanos, pasas, higos secos, dátiles y ciruelas secas son alimentos tipo fécula/azúcar de la mejor calidad, y no deben combinarse con proteínas.
6. Los vegetales combinan bien con todo, excepto con la patata (que es una fécula) y el tomate (que es un ácido).
7. Las grasas no deben combinarse con proteínas concentradas, pero son relativamente compatibles con las proteínas ligeras.
8. Cuanto más cerca esté un alimento de su estado crudo y natural, más compatible será con otras clases de comida; por consiguiente, procura que al menos un 50 por ciento de tu dieta se componga de alimentos frescos consumidos en estado crudo. Esto te

proporcionará las enzimas activas y la fibra húmeda que hacen falta para compensar las combinaciones incompatibles de alimentos cocidos.

### **Cómo consumir las proteínas**

La Naturaleza jamás ha producido un bocadillo. Las proteínas son un alimento poderoso y exigen condiciones especiales para ser digeridas y liberar sus nutrientes. Si se desea combinar proteínas animales con otro alimento, la mejor elección son los vegetales no feculentos, como las verduras, las coles, los brotes, etc., y conviene consumirlos crudos en forma de una abundante ensalada. Las proteínas concentradas de origen animal no deben entrar en más de una comida al día, aunque otras proteínas ligeras de origen vegetal, como el requesón de soja (tofu) pueden tomarse más a menudo. En realidad, las proteínas ligeras de origen vegetal pueden sustituir completamente a la carne en la dieta humana: entre 3/4 y 1 kilo de semillas y frutos secos crudos por semana, por ejemplo, cubren todas las necesidades de grasas y proteínas y eliminan el hambre metabólica de carne, huevos y demás proteínas de origen animal.

### **CÓMO CONSUMIR LOS HIDRATOS DE CARBONO**

Los hidratos de carbono son feculentos y no deberían combinarse con ninguna proteína concentrada. Lo que mejor combina con las féculas son las frutas no ácidas y las verduras frescas crudas o ligeramente cocidas. Si te gustan las patatas, la pasta o la repostería, haz una comida completa con ellas, pero no les añadas huevos, carne ni queso. La mayoría de la gente prefiere consumir su comida de hidratos de carbono como desayuno, ya sea en forma de tostada o de cereales. Incluso un estómago en perfectas condiciones necesita unas 12 horas para restaurar el equilibrio digestivo tras ingerir una combinación de alimentos incompatibles, por lo que una mala combinación en el desayuno le estropeará la digestión para el resto del día, tomes lo que tomes en el almuerzo o en la cena.

Uno de los peores desayunos consiste en cereales secos endulzados con azúcar refinado y empapados en leche pasteurizada. Las tostadas con mermelada son casi igual de malas. Los que más sufren los estragos de este tipo de desayunos son los niños, ya que muchos adultos suelen prescindir por completo del desayuno o se limitan a tomar un café y una tostada sin acompañamiento, lo cual constituye una combinación perfectamente aceptable. Al igual que con las proteínas, no debería tomarse más de una comida diaria a base de hidratos de

carbón, y habría que evitar combinar dos féculas muy distintas en la misma comida. Ya que las proteínas y las féculas son los principales antagonistas en la trofología, lo mejor es separar las comidas en que se consumen por un mínimo de 10 o 12 horas, como el desayuno de pan y la cena de carne que Jehová recomendó a Moisés. En el caso de las comidas feculentas, es aún más importante que con las proteínas no acompañarlas con agua, zumo de fruta, leche ni ningún otro líquido. La digestión de la fécula debe comenzar en la boca para que continúe en el estómago. Un sorbo de líquido ingerido junto con un bocado de fécula diluye tan considerablemente las secreciones salivales que la fécula llega al estómago sin haberse impregnado de la enzima alcalina tialina, con lo que se inhibe la digestión y se produce en cambio fermentación. Todos los hidratos de carbono deben ser cuidadosamente masticados y bien ensalivados antes de tragarlos

### **Cómo consumir las grasas**

Las grasas pueden tomarse en combinación con hidratos de carbono, frutas o verduras, pero hay que evitar las proteínas concentradas. Las proteínas ligeras, no obstante, son relativamente compatibles con la grasa. Dentro de la categoría de las grasas, evita todas las margarinas y demás sustitutos de la mantequilla, así como los aceites [A](#)hidrogenados<sup>®</sup>. Los aceites vegetales hidrogenados están tratados de tal manera que, para descomponerlos, el estómago debería generar temperaturas de hasta 250 °C, lo cual quiere decir que son indigeribles. Las mejores grasas son la mantequilla y los aceites vegetales y de semillas prensados en frío y consumidos en su estado líquido.

### **Cómo consumir las ensaladas de vegetales crudos**

Es necesario el consumo diario de una gran ensalada de vegetales frescos no feculentos, con preferencia justo antes de la comida principal a base de proteínas o hidratos de carbono. Además de proporcionar enzimas activas y masa fibrosa, las ensaladas de vegetales crudos son una excelente fuente de vitaminas, minerales, aminoácidos y otros nutrientes esenciales en su forma más asimilable. Es muy importante consumir las ensaladas inmediatamente después de trocear sus ingredientes. Los vegetales crudos cortados y desmenuzados que se dejan reposar varias horas antes de su consumo pierden rápidamente muchos de sus valiosas enzimas y demás nutrientes a causa de la oxidación. Presta atención al tipo de aliño que usas en tus ensaladas, sobre todo cuando vayas a combinarlas con un plato a base de



proteínas. Un exceso de aceite o vinagre, por ejemplo, perjudica la digestión estomacal de las proteínas. Las ensaladas crudas son especialmente beneficiosas para los niños en edad de crecer, pues proporcionan un abundante suministro de elementos nutritivos vitales para los huesos y tejidos en crecimiento y limpian los jóvenes intestinos de los desechos tóxicos creados por el consumo de dulces y otros alimentos basura. Aunque pueda parecerle extraño, los vegetales crudos constituyen una fuente de calcio orgánico para los huesos en crecimiento mucho mejor que la leche de vaca pasteurizada y desnaturalizada que tantos médicos y padres hacen beber a los niños para este fin. La leche contiene una gran abundancia de calcio, sin duda, pero la pasteurización lo vuelve prácticamente inaccesible para el cuerpo. Si tus hijos presentan problemas de acné, granos y otras erupciones cutáneas, y están crónicamente estreñidos, prueba a eliminar completamente la leche pasteurizada durante algunos meses y sustitúyela por zumos frescos de vegetales crudos, sobre todo jugo de zanahoria, y juzga tú mismo los resultados. La leche al natural es igualmente buena para eliminar los problemas de la piel, pero hoy en día resulta casi imposible de encontrar. Además, al proporcionarles una verdadera nutrición que realmente llega al torrente sanguíneo y alimenta los tejidos, los vegetales crudos y sus zumos contrarrestan eficazmente la tan difundida afición a las golosinas que afecta a los niños cuyas comidas a base de alimentos elaborados y desnaturalizados fermentan y se descomponen en lugar de ser ingeridas y metabolizadas. La afición crónica y desmedida hacia los dulces es síntoma claro de una deficiencia nutricional.

### **Cómo consumir las frutas**

El aparato digestivo humano evolucionó a partir de una dieta de frutas y sus parientes cercanos, las nueces y las semillas. **Es un hecho biológico que la fruta fresca y los frutos secos contienen todos los minerales, vitaminas, azúcares naturales y aminoácidos necesarios para la alimentación humana.** Algunos expertos siguen asegurando lo contrario, alegando que, dado que las frutas contienen pocas proteínas per se, resultan por tanto insuficientes para mantener la salud humana. Si bien es verdad que las frutas contienen muy pocas moléculas de proteínas complejas completas, como las que se hallan en la carne y los huevos, no es menos cierto que el cuerpo no puede utilizar las proteínas complejas de la carne y los huevos. Antes debe dedicar un tiempo considerable a digerir y fragmentar estas proteínas, a fin de estructurar luego sus aminoácidos y para

elaborar las proteínas específicas que necesita el organismo humano. Las frutas frescas y los frutos secos proporcionan estos elementos básicos en forma de aminoácidos libres, así como todas las enzimas sinérgicas y vitaminas con que se asocian, con lo cual ahorran al cuerpo todo el tiempo, energía y esfuerzo digestivo que requieren las proteínas animales complejas. Debido a una ignorancia de la trofología y de los rudimentos de la nutrición, se ha acusado injustamente a las frutas frescas de toda clase de crímenes alimentarios. El *experto* en nutrición Dr. William Henry Potter, en su libro *Eating to Live Long*, condenó las frutas como *uno de los más perniciosos y reprensibles despropósitos dietéticos*, y el Dr. Percy Howe, de la Universidad de Harvard, observó que la mayoría de la gente tiene problemas para digerir las naranjas junto con las comidas, aunque también advirtió que tales problemas desaparecían por completo cuando las naranjas se comían separadamente. Es cierto que muchas frutas (especialmente los melones y las frutas ácidas) causan trastornos digestivos, fermentan en el estómago y proporcionan muy poco alimento cuando son consumidas indiscriminadamente con otros alimentos incompatibles. Pero cuando se comen solas y en suficiente cantidad, las frutas frescas proporcionan todas las enzimas, vitaminas, aminoácidos y energía que el cuerpo necesita para una salud y vitalidad óptimas. También son sumamente depuradoras y desintoxicantes, siendo éste el motivo de que mucha gente experimente diarreas y otras molestias durante las primeras semanas de una dieta exclusivamente de frutas. El culturista sueco Andreas Cahling, ganador de los codiciados títulos de *Mister Europa* y *Míster Universo*, es exclusivamente frugívoro. No come carne ni productos lácteos, (y ni siquiera cereales o verduras! Y aun así, su cuerpo es tan robusto y su salud tan resistente como los de sus carnívoros competidores, que se sienten en la necesidad de consumir cada día varias libras de carne, docenas de huevos y litros de leche para acumular proteínas.

El mayor error que suele cometerse al emprender una dieta exclusivamente de fruta es el de no comer la suficiente cantidad. El segundo error consiste en desechar las partes más nutritivas de la fruta. La fruta se compone principalmente de agua. Los frugívoros como Andreas Cahling, por tanto, toman media docena de plátanos o una docena de manzanas o hasta un par de kilos de uva de una sentada. Y se comen siempre las fibras blancas entre los gajos de naranja, los corazones de peras y manzanas y la piel de las uvas, porque son las partes que contienen las enzimas más potentes y la mayor proporción de aminoácidos. Las semillas, corazones y fibras de la fruta deben masticarse bien, hasta darles una consistencia

líquida. La fruta proporciona sus mejores beneficios nutritivos cuando se consume con el estómago vacío, pues buena parte de ella pasa directamente al intestino delgado. Pero, a menos que te alimentes únicamente de frutas y zumos de fruta, deberías usted su consumo diario a una o dos comidas exclusivamente a base de frutas. El hecho de comer fruta o beber zumo de fruta entre comidas a base de proteínas y féculas puede inhibir considerablemente su digestión, porque el estómago aún estará ocupado digiriendo las proteínas o los hidratos de carbono cuando reciba la fruta. Asimismo, las frutas dulces y las ácidas deben comerse en momentos separados, y no se ha de endulzar ninguna fruta con azúcar o miel, porque los otros azúcares no combinan bien con la fruta. Si tomas hidratos de carbono para desayunar y proteínas para cenar, puedes prepararte un almuerzo muy saludable a base únicamente de fruta fresca (y cruda, por supuesto). Esta costumbre es particularmente beneficiosa para los comedores de carne, ya que la comida a base de frutas proporciona enzimas activas, masa fibrosa fresca y ácidos naturales que contribuyen a eliminar los subproductos de la putrefacción del tracto intestinal y la corriente sanguínea. Como extensión de esta comida diaria a base de fruta, puedes declarar un *día semanal de la fruta* en el que te alimentarás exclusivamente de fruta fresca de la mañana a la noche. Todo esto es mucho más fácil de poner en práctica de lo que parece. El mayor obstáculo no es fisiológico, sino psicológico. Como Walter Bahegot observó en cierta ocasión, *El dolor de una nueva idea es uno de los más intensos de la naturaleza humana... Tus ideas favoritas pueden ser erróneas; tus más firmes creencias, infundadas*. Y tus alimentos favoritos .pueden ser la causa fundamental de tus peores problemas.

### MEDIDAS TROPOLÓGICAS

Es un hecho comprobado que a la gente le resulta mucho más fácil creer una mentira que han oído repetir mil veces que una verdad que nunca habían oído antes. Primero hay que *desaprender* los vicios dietéticos arraigados desde la primera infancia, y luego familiarizarse con los datos objetivos sobre la dieta y la nutrición. Y para ello no hay que creer en la palabra de nadie. Si te limitas a respetar las leyes de la Naturaleza y las normas de la trofología durante unos pocos meses, tu propio cuerpo te proporcionará todas las pruebas necesarias, y, a menos que no te importen nada tu salud y tu longevidad, no tardarás en adoptar estos nuevos hábitos como una parte natural y permanente de tu vida diaria. El respeto a la ley natural no exige una rigurosa mortificación ni aburrimiento culinario.

Utilizando tu imaginación y tus conocimientos de la trofología, te será fácil preparar comidas compatibles, digeribles y nutritivas que resulten muy agradables al paladar. Y, ¿qué problema representa el poner de vez en cuando en la mesa algo de fruta fresca, frutos secos y semillas en lugar de cocinar un revoltillo incompatible? **También, si dejas la despensa vacía, estarás motivado para salir con más frecuencia a comprar productos frescos y ricos en enzimas en lugar de recurrir a productos enlatados, elaborados y refinados que no te proporcionan ningún alimento y provocan numerosos trastornos en tu aparato digestivo.** Por otra parte, comer aun en los más exóticos restaurantes no es ninguna excusa para cometer crímenes culinarios contra tu organismo. Puedes encargar un menú perfectamente equilibrado y trofológicamente compatible en casi cualquier restaurante que prepare la comida al momento. Eso, desde luego, excluye a todos los establecimientos de comidas rápidas, donde ésta se prepara con mucha antelación a partir de productos elaborados. Pero en un restaurante italiano puedes solicitar una buena comida a base de hidratos de carbono compuesta por un plato de pasta con salsa de tomate (sin queso ni carne, por favor) y complementada por una abundante ensalada vegetal. En un restaurante especializado en carnes puedes pedir un gran bistec, si te apetece, pero prescinde del pan, solicita que te sirvan la carne muy poco hecha y complementala con una ensalada del tiempo. Si te encuentras ante un gran bufet cargado con toda clase de postres tentadores que sabes que no podrás resistir tras los platos principales, pues prescinde de los platos principales y cómete dos o tres postres, tras preparar tu estómago con las enzimas y la fibra de una buena ensalada. Donde hay una voluntad, hay un camino, y ahora que ya conoces el camino, todo depende de tu voluntad de recorrerlo.

## FUNDAMENTOS DE LA MALA COMBINACIÓN DE ALIMENTOS

<http://perso.wanadoo.es/getn/dietas/index.htm>

El fin de combinar los alimentos es no interferir, no perjudicar al proceso digestivo y de esta forma nutrir al cuerpo correctamente. ¿qué es la combinación de los alimentos? La combinación de los alimentos es simple y fácil de comprender. Se refiere a que ciertos alimentos es mejor no comerlos junto a otros alimentos en la misma comida. Ciertas combinaciones de alimentos pueden ser digeridas con mayor facilidad y eficacia que otras. **Los principios de la combinación correcta de los alimentos están basados en las necesidades nutricionales de los seres humanos y las limitaciones de nuestro sistema digestivo. La razón de combinar los alimentos es porque los alimentos de diferentes características requieren diferentes enzimas del cuerpo y condiciones del estómago para su digestión. Los alimentos que el cuerpo no digiere se convierten en sustancias tóxicas, aumentando la toxicidad de la sangre y tejidos.** Incluso antes de cambiar tu dieta totalmente a la Dieta Alternativa, el aplicar en tus comidas la combinación correcta de alimentos supondrá una gran mejora de tu salud y remisión de los problemas digestivos.

### QUÉ OPINAN LOS CIENTÍFICOS?

N. Phillip Norman, M.D., Profesor Adjunto de Estomatología y Catedrático en Gastroenterología del Hospital y Facultad Policlínica de Medicina de Nueva York, opina sobre la combinación de los alimentos.: "Pavlov ha demostrado de forma concluyente que **cada clase de alimento provoca una secreción gástrica e intestinal específica**. Debido a que la presencia de **tres alimentos concentrados exige procesos químicos antagónicos al mismo tiempo, es imposible para las glándulas digestivas funcionar física y químicamente como debieran** ya que están sujetas a unas leyes fisiológicas definidas "Hannah Allen en su libro, "The Principles of Digestive Physiology which Decree Correct Food Combining", opina que: **"No es lo que comemos, sino lo que digerimos y asimilamos lo que produce salud y fuerza**. Las condiciones que perturban y dañan la digestión ocasionan la descomposición del alimento y el envenenamiento del cuerpo en vez de proporcionarle elementos nutritivos. Las

combinaciones incorrectas de alimentos son las causas principales que interfieren con los procesos digestivos normales".

El Dr. Herbert M. Shelton en su célebre libro, "Food Combining Made Easy", opina que **"cuando las funciones digestivas son retardadas o algunas veces suspendidas por la combinación incorrecta de alimentos, la adecuada conversión de alimentos en nutrientes vitales para el cuerpo (aminoácidos, azúcares, vitaminas y minerales) no tiene lugar.** Bajo estas circunstancias, nuestros sistemas son incapaces de absorber y asimilar adecuadamente los alimentos que comemos. **Las partículas de los alimentos sin digerir o parcialmente digeridos pueden producir toxinas.** Estas toxinas producen un gran esfuerzo en las células y tejidos de nuestros cuerpos y nuestros órganos de eliminación. **Son las causantes de dolores de cabeza, gases, acidez de estómago, deficiencias intestinales y sanguíneas, falta de oxígeno y, finalmente, órganos dañados.** Si las condiciones no naturales de las combinaciones inadecuadas de alimentos continúan durante un largo periodo de tiempo, pueden causar enfermedades más serias". El Dr. Herbert M. Shelton. en su libro "Food Combining Made Easy" opina que: "aplicar las combinaciones adecuadas de alimentos, las cuales la naturaleza nos indica que hagamos, ocasionan un esfuerzo mínimo a los órganos digestivos, y estos órganos no terminan agotándose prematuramente. Los alimentos son entonces asimilados fácil y adecuadamente y los desechos rápidamente eliminados. Por tanto, **gastamos menos energía en descomponerlos, y absorbemos más nutrientes para tener más energía en nuestras vidas.** Esto produce una corriente sanguínea más pura y un cuerpo fuerte, vital, y ayuda a mantener una salud maravillosa. Debemos comprender el valor y el propósito de los alimentos que ponemos en nuestros estómagos y qué combinaciones y proporciones deberíamos consumir".

## **BENEFICIOS DE COMBINAR LOS ALIMENTOS**

Un inmediato mejoramiento de tu salud. Descanso y fortalecimiento de tus órganos digestivos. Remisión de los problemas digestivos. Mejor Nutrición. Mejor digestión de los alimentos. Menos fermentación de los alimentos comidos. Menos putrefacción de los alimentos comidos. Menos gases. Más energía nerviosa.

## NORMAS DE LA COMBINACION DE LOS ALIMENTOS

- 1. Come la fruta sola y sin ningún otro alimento. Las frutas proporcionan una gran abundancia de nutrientes en una forma fácilmente asimilable. Los carbohidratos de las frutas están en la forma de azúcares simples (monosacáridos), sus proteínas en la forma de aminoácidos y sus ácidos grasos son fáciles de digerir.** Estos nutrientes están listos para su absorción, requiriendo un mínimo gasto de energía para su digestión, pasando rápidamente al intestino delgado. Sin embargo, **si las frutas son comidas con otros alimentos, permanecerán en el estómago hasta que los otros alimentos sean digeridos y los azúcares de las frutas fermentarán y envenenarán a tu cuerpo.**
- 2. No comas almidones con proteínas en una misma comida.** La digestión del almidón empieza en la boca con la acción de **la enzima ptialina la cual convierte el almidón en azúcar** durante el proceso de masticación y ensalivación. **La enzima ptialina requiere un medio alcalino para poder actuar sobre el almidón. Las proteínas requieren un medio ácido en el estómago para su digestión.** Cuando son comidas, el cuerpo segrega ácido clorhídrico y la enzima pepsina para que empiece las fases iniciales de la digestión de las proteínas en el estómago. **Cuando se comen a la vez almidones y proteínas, ambos se interfieren mutuamente en su digestión.** No es posible para el estómago ser al mismo tiempo ácido y alcalino, por lo que si son comidos al mismo tiempo proteínas y almidones, **el medio ácido segregado por el estómago para digerir las proteínas neutralizará la saliva y destruirá a la enzima ptialina, por lo que la digestión del almidón será perturbada e incluso suspendida. El resultado es fermentación del almidón y la presencia de almidón no digerido en el estómago interfiere con la digestión de la proteína en el estómago.** Los fisiólogos han demostrado que el almidón no digerido absorbe pepsina y perturba la digestión de las proteínas.
- 3. Come un solo alimento concentrado en una misma comida:** Los alimentos concentrados son, por ejemplo, aquellos que tienen un alto porcentaje de proteína en su composición. Cada clase de proteína requiere diferente tiempo en su digestión y diferentes modificaciones de las secreciones gástricas. Cuando comes varios alimentos concentrados a la vez, la digestión es más difícil y larga, el resultado es que los alimentos están más tiempo en el estómago pudiendo fermentar o pudrirse.

- 4. Putrefacción y fermentación.** La fermentación: es la descomposición (en comparación a la digestión) del azúcar y almidón, y su conversión por los microorganismos en sustancias muy tóxicas: dióxido de carbono, alcohol y ácido acético. La putrefacción: Es la descomposición de la proteína por los microorganismos, produciendo sustancias tóxicas y malolientes.

### DIETAS RESPETANDO LA ASOCIACIÓN DE ALIMENTOS

La combinación correcta de los alimentos es vital para facilitar la digestión, permite que los nutrientes sean debidamente asimilados por el organismo y evitar malestares estomacales. Esta dieta asegura que se produce una progresiva baja de peso si se ingieren unidos los alimentos que contienen proteínas con verduras y con frutas ácidas y semiácidas; las féculas unidas con verduras o frutas dulces; las frutas ácidas o semiácidas con otras frutas o con lácteos; las verduras con verduras o con lácteos o con margarina vegetal y las legumbres, el melón y la sandía solos.

**LUNES.** Desayuno: Una manzana, 50 gramos de queso fresco, con un vaso de leche descremada con café o té. Merienda: Un yogur descremado. Almuerzo: Caldo de pollo, perejil y una clara de huevo. Bistec sin grasa y verduras varias, sin papas. Once: Una pera de agua. Cena: Arroz blanco con salsa de tomate y verduras. Cuatro ciruelas pasas.

**MARTES.** Desayuno: Un yogur descremado y un vaso de leche descremada. Merienda: Tres trozos de quesillo. Almuerzo: 200 gramos de ternera a la plancha condimentada con tomillo y hierbas finas. Un tazón de compota de manzana. Once: Un yogur descremado. Cena: Un plato de verduras frescas, una papa asada con una cucharita de margarina vegetal. Un plátano.

**MIÉRCOLES.** Desayuno: Un yogur descremado, un vaso de leche descremada con café o té y una fruta. Merienda: Un trozo de queso. Almuerzo: Ensalada variada condimentada con aceite y finas hierbas; un plato de pasta con una cucharadita de postre de margarina vegetal. Once: Un yogur descremado. Cena: Ensalada de arvejas con una cucharada de aceite de oliva, merluza a la plancha con ensalada.

**JUEVES.** Desayuno: 50 gramos de ricotta, un vaso de café con leche y un kiwi. Merienda: Una fruta. Almuerzo: Arvejas hervidas con cebolla y aderezadas con aceite y limón; pescado



a la plancha con ensalada verde. Once: Un yogur descremado. Cena: Ensalada variada, 100 gramos de ricotta y frutillas con jugo de naranjas.

**Viernes.** Desayuno: Dos frutas, un vaso de leche descremada con café o té. Merienda: Un yogur descremado. Almuerzo: Un plato de lentejas condimentadas con laurel, cebolla y tomate. Once: Un yogur descremado. Cena: Ensalada variada y una tortilla hecha con un huevo.

**SÁBADO.** Desayuno: 50 gramos de ricotta, un vaso grande de leche descremada con café o té y un kiwi. Merienda: Un yogur descremado. Almuerzo: Un plato de pimientos asados al horno, ensalada de mariscos y ensalada verde con aceite y limón. Once: Una pera de agua. Cena: Ensalada de tomate con hierbas finas y aceite de oliva, y zapallito italiano relleno con arroz integral.

**DOMINGO.** Desayuno: Una lonja de jamón Serrano, ensalada de zanahorias ralladas con aceite y limón y café o té sin azúcar. Merienda: Un yogur descremado. Almuerzo: Un plato de champiñones a la plancha, con ajo y perejil. Once: Una fruta. Cena: Seis espárragos gruesos, una berenjena al horno condimentada con pimienta y cuatro dátiles.

**DIETA DE SHELTON.** Esta dieta se basa en la combinación de alimentos. El Dr. Shelton descubrió que existían combinaciones que provocaban digestiones excelentes, buenas, regulares y malas, por lo que dividió a los alimentos en clases de acuerdo a su contenido: **Alto contenido proteico:** Carnes, Pescado, Frutos secos, Legumbres y Aceitunas, Leche, Cereales. **Alto contenido de hidratos de carbono, de digestión lenta:** Almidones, Cereales, Legumbres secas, Papas, Frutos secos, Frutas dulces, Higos, Uva negra, Banana, Ciruela, Azúcar y jarabes, Azúcar blanco y moreno y Miel. **Alto contenido en grasas:** Aceites, Manteca, Margarina, Crema, Carne grasas, Frutos secos, Embutidos. **Alto contenido ácido:** Cítricos, Ananá, Tomate, Fruta verde, Uva verde, Ciruela, Durazno. **Fruta semiácida:** Pera, Damasco, Manzana, Ciruela, Cerezas. **Bajo contenido de azúcar:** Lechuga, apio, endibia, radicheta, repollo, repollito de brúselas, brocoli, espinaca, nabo, berenjena, chauchas, pepino, perejil, berro, cebolla, ajo, zapallito, espárrago y melones (todos los melones y las sandías). Shelton sostiene que no se debe mezclar en una misma comida alimentos de contenido ácido y otros de alto contenido proteico y sugirió una ficha de asociaciones de alimentos óptima y combinaciones pésimas. Así por ejemplo: Leche: no combinar con frutas ácidas, cereales, pan, almidones, papas y

proteínas. Fruta: Buena asociación con frutas, pésima con leche. Verduras: buena asociación con grasas y aceites, mala con proteínas, fruta, ácidos y azúcar. Huevos: buena mezcla con verduras y ensaladas crudas. Mala con almidones, dulces, proteínas, alimentos ácidos, manteca, aceite y panceta. Quesos: buena mezcla con frutas ácidas; mala con proteínas, verduras y almidones. Grasas y aceites: buena asociación con almidones y verduras; mala con todas las proteínas. Cereales: buena combinación con verduras, y ensaladas.

Sobre esta base se propone una dieta de disociados compatibles:

PRIMER DÍA. Desayuno sandía Almuerzo Ensalada verde, Acelgas, Calabaza, Papas Cena Ensalada verde, Habas, Frutas oleaginosas

SEGUNDO DÍA. Desayuno: Durazno, Cerezas Almuerzo: Ensalada verde, Hojas de remolacha, Zanahoria, Habas al horno Cena: Ensalada verde, Espinacas, Col, Requesón (queso desgrasado)

TERCER DÍA. Desayuno: Melón Almuerzo: Ensalada verde, Coliflor, Calabaza, Alcachofas Cena: Ensalada verde, coliflor, maíz blando, palta

CUARTO DÍA. Desayuno: cerezas o frutillas (fresas), con crema, sin azúcar Almuerzo: ensalada verde, coliflor, espinacas, arroz integral. Cena: ensalada verde, calabaza, hojas de nabo, chuletas de cordero.

QUINTO DÍA. Desayuno: ciruelas Almuerzo: ensalada verde, repollo, zanahoria, batatas Cena: ensalada verde, calabaza, espinacas, huevo

SEXTO DÍA. Desayuno: sandía. Almuerzo: ensalada verde, berenjena al horno, acelgas, pan de trigo integral Cena: ensalada verde, calabaza, espinacas, huevos.

SÉPTIMO DÍA. Desayuno: banana, cerezas, yogur Almuerzo: ensalada verde, arvejas, endibias, papas Cena: ensalada verde, col, coliflor, soja germinada

**En otoño e invierno:** Puedes reemplazar la sandía por banana, o uvas. Puedes reemplazar algunas verduras cocidas, por sopa de verduras. Shelton, recomienda, para la alimentación de todos los días:

**El desayuno** alrededor de las 8 de la mañana. Es a base de frutas, pueden ser ácidas, o semiácidas, por ejemplo naranjas, pomelo, etc.

**El almuerzo**, alrededor de las 12 a las 13 horas. Es a base de glúcidos, empezar la comida con verduras y hortalizas crudas, lechuga, escarola, berro; seguir con col, zanahoria, remolacha, nabo y apio.

**La cena** deberá ser de 19 a 20 horas y es la comida proteica. Se comen hortalizas cocidas moderadamente y se deben comer sin condimentar. El segundo plato serán las proteínas, que pueden ser: queso, huevos, frutos secos; los carnívoros, podrán comer carne vacuna, de ave, o pescado. Las cantidades de proteídeos deberá ser moderada y adecuada a las necesidades de cada persona.

Otra alternativa para las cenas, es comer frutas dulces, o semidulces, como durazno, manzanas, peras y como segundo plato yogur. Existe una excelente combinación entre este tipo de frutas y el yogur, porque tienen parecidos tiempos de digestión. No mezclar frutas ácidas, con frutos secos, ni con frutas dulces secas, por los distintos tiempos de digestión, que provocan daños a la salud.

**Ventajas:** Esta dieta ayuda a controlar algunas enfermedades, que se producen por exceso de ingesta de derivados animales. Mejora el funcionamiento del sistema cardiovascular.

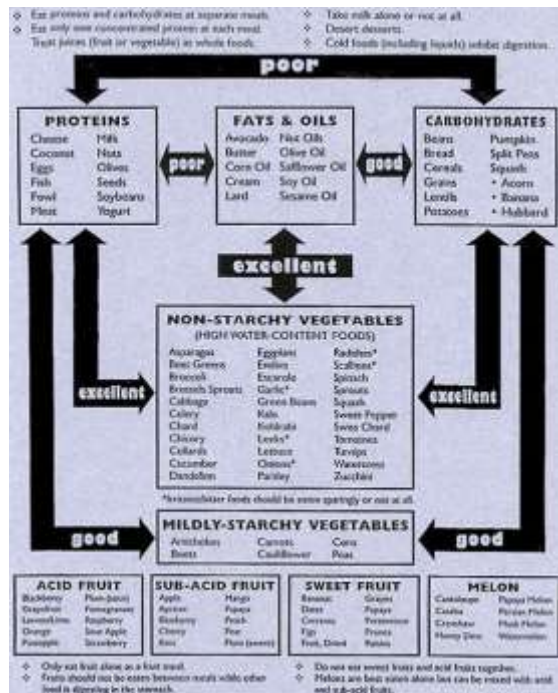
## INTENTA COMBINAR ALIMENTOS (TRATAMIENTO SENCILLO)

<http://www.kinesiologist.eu/espanol/combining.htm>

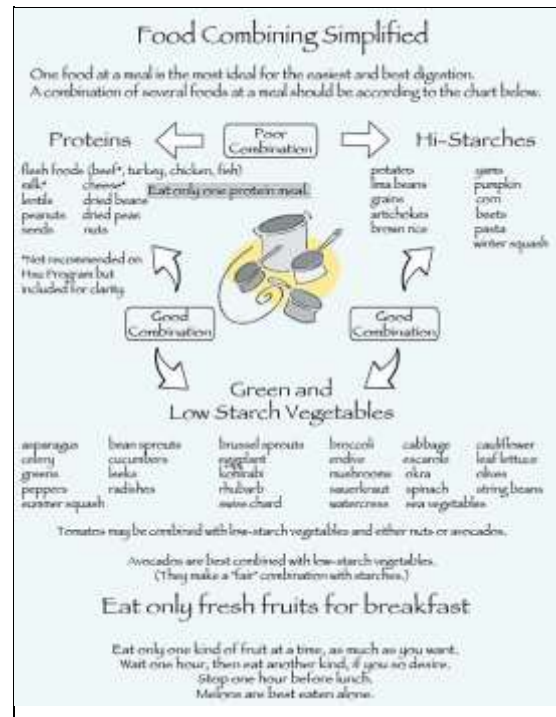
Una modificación en la dieta que es altamente efectiva para la mayoría de la gente esta basada en el concepto de las combinaciones de los alimentos. **Ciertos alimentos, cuando se mezclan, tienen efectos positivos en el cuerpo porque ayudan a la digestión, mientras que otras combinaciones pueden hacer más lenta la digestión y de ahí privar al cuerpo de la energía necesaria para llevar a cabo las funciones diarias.** Dos libros que recomiendo ampliamente son Fit for Life de Harvey Diamond y Eating Alive del Dr. Jonn Matsen. El primero da una explicación profunda del concepto de la combinación de alimentos, mientras que el último es excelente para legos que quieren entender el proceso fisiológico de la digestión y como limpiar el cuerpo.

**La teoría de la combinación de los alimentos está basada en el principio que las diferentes comidas requieren diferentes tiempos y diferentes jugos para digerirse,** y de ahí que no deben consumirse juntas si uno tiene como objetivo una optima salud y digestión. La proteína es la que más tiempo toma, de todos los alimentos, para digerirse, y un filete puede tomar muchas horas. Por otro lado, las frutas se digieren muy rápido, a menudo en cosa de minutos. Cuando las frutas y el filete se comen juntos crean indigestión porque la carne requiere una enzima llamada pepsina para digerirse adecuadamente, y la mayoría de los ácidos de las frutas destruyen esta enzima. Cuando se consumen con carne, la fruta empieza a fermentarse, causando gases e indigestión acida. Hay muchos libros buenos en la materia que vale la pena leer.

El siguiente diagrama es una tabla de como combinar los alimentos que muestra las combinaciones positivas y las negativas..



## Tabla de Combinación de Alimentos



## Combinación de Alimentos Simplificado

## COMBINACIONES DE ALIMENTOS MÁS SANAS

<http://anutrirlavida.blogspot.com.es/2013/03/combinaciones-de-alimentos-mas-sanas.html>

Hace un tiempo encontré en la web esta **tabla que clasifica los diferentes alimentos, según el tipo de enzimas que los degrada y los tiempos de digestión de cada uno**. En base a estos grupos se determina qué combinaciones son más apropiadas que otras y cuáles son definitivamente perjudiciales para nuestro aparato digestivo, nuestra flora intestinal, y la salud en general del organismo, por derivar en fermentación y putrefacción (sensación de hinchazón, gases, pesadez de vientre tras comer, estreñimiento y diarreas) producidas por microorganismos en el intestino, cuyos desechos ensucian e intoxican nuestra sangre, tales como dióxido de carbono, alcohol y ácido acético.

Quiero destacar lo valioso que es aprender a combinar de forma más sana nuestras comidas, no sólo porque ayuda a eliminar la sensación de malestar que provocan las combinaciones tóxicas y el nivel de acidificación sanguínea y daño a los órganos depuradores (como el hígado), sino por la gran pérdida de asimilación de nutrientes que ocurre como consecuencia al daño a nuestro intestino y flora intestinal. Por tanto, recordar que **el ser humano se alimenta de lo que digiere y no necesariamente de lo que come** (lo que entra a su boca), puede mostrarnos cómo aún cuando podemos estar consumiendo muchos y muy necesarios nutrientes en frutas, vegetales, semillas, en altos porcentajes crudo, si generalmente combinamos incorrectamente, entonces estamos perdiendo y desaprovechando gran parte de ellos, además de ensuciar nuestro cuerpo. Es decir, pura pérdida.

Hago incapié en este tema, ya que gran parte de los veganos y crudiveganos que conozco no está en conocimiento de ellos, o no cree que sea "tan importante", siendo un despropósito, para mi punto de vista, el ocuparse por comer "sano", orgánico y crudo, y finalmente terminar con enormes fermentaciones y malestares físicos y emocionales, pudiendo con cambios pequeños en la preparación de los platos, hacerlo tanto mejor. Y debo agregar que **los cuerpos ya más enfermos pueden no reaccionar con dolor físico en estas condiciones, pero eso no significa que no esté sucediendo lo mismo en su interior**.

No soy partidaria tampoco de combinar estrictamente todas las comidas sin permitir flexibilidad a veces, pero si todos los días estamos recibiendo altos niveles de toxinas producto de incorrecta combinación en las comidas, nuestros estados de salud y de ánimo jamás serán los óptimos, y sé que nuestros organismos merecen mucho más cuidado y amor que el solemos darles.

### **CATEGORÍAS DE COMIDAS CRUDIVEGANAS Y TIEMPOS DE DIGESTIÓN**

Puede haber algunas excepciones ya que no todas las combinaciones pueden ser posibles de representar, pero generalmente **esta guía puede ayudar para evitar la fermentación y acidosis**. Algunos alimentos tienen componentes que pueden pertenecer a más de una categoría. Los germinados hacen una comida más fácilmente digerible. Por ejemplo las leguminosas sin germinar se digieren más lentamente que las germinadas, y los germinados convierten algunas de sus proteínas en carbohidratos. Licuar o picar finamente los alimentos permite digerir más rápido que lo usual. Las frutas inmaduras se digieren más lentamente. También, botánicamente un producto con una semilla adentro es considerado una fruta, pero para nuestro propósito de combinación de alimentos algunas frutas no dulces, como el pepino, son clasificadas como vegetales.

TIEMPO DE DIGESTIÓN APROXIMADO	AUMENTO*
4 + horas	<b>PROTEÍNAS</b> Nueces, Semillas <sup>3</sup> , Alverjas y frijoles (leguminosas), aceitunas, algas verde azules
3 – 4 horas	<b>GRASAS</b> Aceitunas, Aguacates <sup>2</sup> , Frutos secos, semillas y aceites vegetales (oliva, girasol, linaza, cáñamo, cártamo, coco, sésamo, otros)
2 – 3 horas	<b>HORTALIZAS Y VERDURAS SIN ALMIDÓN</b> Hojas verdes (lechuga, berros de agua, col rizada, coles, perejil, acelga, repollo, hojas de zanahoria, hojas de nabo, berza, hojas de mostaza, endivias, etc) germinados verdes (alfalfa, trébol, brócoli, coles de bruselas, alforfón, alverja verde, girasol, etc), apio (ligeramente almidonados: remolachas, nabos, zanahorias, rábanos), brócoli, coliflor, espárragos, zapallo, zucchini, vegetales de mar, cebollas, puerros, cebolletas, habichuelas, alcachofa, quimbombó, pimentones, berenjenas, algas verde azuladas, etc.
2 – 3 horas	<b>CARBOHIDRATOS/ALMIDONES</b> Germinados pero no de granos verdes (trigo sarraceno, quinoa, millo, avena, trigo, espelta, centeno, etc.), germinados pero no de legumbres verdes (lentejas, alverja verde, frijol azuki, mungo, fenogreco, etc) LIGERAMENTE ALMIDONADOS: zanahorias, batata, habichuelas, nabos, chirivías, batata, MUY ALMIDONADOS: maíz, zapallo, calabaza, jícama.
1-1/2 – 2 horas	<b>FRUTAS ÁCIDAS</b> Cítricos <sup>2</sup> , fresas, piña, manzanas ácidas, ciruelas ácidas, arándanos, uvas, manzanas silvestres, granadas
1 – 1-1/2 horas	<b>FRUTAS SUB-ÁCIDAS</b> Tomates, Pepinos <sup>4</sup> , manzanas, peras, duraznos, mango, papaya, albaricoques, chirimoya, higos frescos (sin secar), cerezas, la mayoría de las bayas (arándanos, moras, frambuesas)
30 – 45 Minutos	<b>FRUTAS DULCES Y EDULCORANTES<sup>5</sup></b> Bananos, frutos secos (dátiles, uvas pasas, ciruelas pasas, higos secos, manzanas deshidratadas, etc.), uvas dulces (Thompson, Moscatel, etc.), peras, caquis maduros, cerezas dulces, miel de agave, miel de yácon, miel de abejas cruda, melazas, etc
15 – 30 Minutos	<b>MELONES, JUGO DE PASTO DE TRIGO, JUGOS RECIÉN EXPRESADOS</b> Sandía, melones en todas sus variedades: amarillo, cantaloup, piel de sapo, honey dew, etc. Los melones y los jugos recién expresados se digieren muy rápidamente y se deben consumir solos ó con agua. Evite los zumos de frutas dulces sin su fibra, aunque son alcalinizantes y limpiadores, su alta concentración de azúcares alimenta levaduras, hongos y mohos.

1. Remojar las nueces y semillas libera los inhibidores de enzimas, hace que las nueces y las semillas sean más digeribles y siempre es recomendable activarlas (hidratarlas).
2. Los aguacates se digieren entre 45 minutos a 2 horas dependiendo del alimento con que se acompañen.
3. Los limones y limas pueden ser combinados con alimentos de la tabla que están por sobre ellos.
4. Los tomates y pepinos combinan bien con todos los alimentos de la tabla por sobre ellos, excepto con proteínas.
5. Los edulcorantes, incluso crudiveganos, deben consumirse con moderación o evitarse en lo posible, con excepción de la Stevia o hierba dulce.



## COMBINACIONES DE COMIDA CRUDIVEGANA

La tabla de combinación de alimentos puede hacer parecer el concepto extremadamente complicado pero en realidad los principios básicos son muy fáciles de aplicar cuando se entienden. Aprende los principios básicos primero y luego apóyate en la tabla si tienes preguntas específicas.

El concepto de combinación es el siguiente: **algunos alimentos se digieren más rápido que otros, y si comes un alimento que se digiere rápido con otro que se digiere lento, la mezcla puede generar fermentación, creando acidez en el cuerpo y alimentar a parásitos dañinos, levaduras, mohos y hongos. Comer ciertas combinaciones de alimentos puede neutralizar los jugos digestivos y también producir fermentaciones y putrefacciones. Los mohos y hongos crean micotoxinas y producen residuos que alimentan virus y bacterias. Un ambiente interno ácido crea un caldo de cultivo para la enfermedad de muchas maneras.**

Todos los nutrientes en el camino hasta el nivel celular tienden a agruparse y crear obstrucciones en un ambiente ácido, así las células tienden a morir de hambre y las toxinas tienden a acumularse, lo que acelera el envejecimiento y crea una cascada de reacciones poco saludables en el cuerpo. Pero comiendo una dieta alta en alimentos vivos, veganos y crudos, y observando una adecuada combinación de los alimentos, la acidosis, así llamada, se puede evitar y el envejecimiento hacerse más lento o revertirlo.

## BUENAS COMBINACIONES

Proteínas y Grasas y Hojas Verdes y  
Vegetales no almidonados y  
Brotes y Limón o Lima

Vegetales y Germinados almidonados  
y no almidonados

Aguacates y Verdes y Germinados y  
Vegetales No Almidonados y Limón o  
Lima

Aguacates y Frutas Sub-Ácidas

Frutas Ácidas y Frutas Sub-Ácidas

Frutas Sub-Ácidas y Frutas Dulces

## MEJOR COMER SOLOS

Melones, Jugo de Pasto de Trigo, Otros  
Zumos

## MALAS COMBINACIONES

### Las Peores

Frutas o Edulcorantes<sup>1</sup> Y Proteínas  
(Frutas o Edulcorantes y Nueces,  
Granolas, Barras energéticas, Licuados  
de Frutas con Nueces/Leche de  
Nueces/Proteína en polvo, Leche de  
Nueces Y Endulzantes o Frutas, etc.)

Frutas o Edulcorantes Y Granos/Cereales  
Germinados o no Germinados

### Otras

Vegetales y Frutas o Edulcorantes<sup>1</sup>

Almidones y Frutas o Edulcorantes<sup>1</sup>

Almidones y Proteínas

Almidones y Aguacate

Almidones y Ácidos

Frutas Ácidas y Frutas Dulces

Postres después de las comidas

## TABLA DE COMPATIBILIDADES ALIMENTARIAS

	1	2	3	4	5	6	7	8
1 FRUTAS ÁCIDAS Y SEMIÁCIDAS	B	M	R	M	M	M	M	M
2 FRUTAS DULCES Y SEMIDULCES	M	B	M	M	R	M	R	M
3 FRUTAS OLEAGINOSAS	B	M	B	B	M	M	M	M
4 HORTALIZAS EN GENERAL	M	M	B	B	B	B	R	R
5 CEREALES Y DERIVADOS	M	R	R	B	B	M	R	M
6 LEGUMINOSAS	M	M	M	B	M	B	M	M
7 LÁCTEOS: YOGUR Y QUESO	M	R	M	R	R	M	B	M
8 HUEVOS	M	M	M	R	R	M	M	B

B = COMBINACIÓN BUENA . M = COMBINACIÓN MALA. R = COMBINACIÓN REGULAR.

COMBINACIONES DE ALIMENTOS						
PROTEÍNAS			No	ALMIDONES		
LEGUMBRES	SEMILLAS	FRUTOS SECOS		CEREALES	VERDURAS CON A.	OTROS
Lentejas Garbanzo Soja Cacahuete Alubia	Calabaza Girasol Sésamo	Almendra Avellana Nuez Pistacho		Trigo Arroz Cebada Centeno Mijo	Patata Zanahoria Remolacha Alcachofa Rábano	Castaña Coco
Si				Si		
VERDURA POCO ALMIDONADAS						
Lechuga Pimiento		Berenjena Coliflor	Nabo Cardo	Calabacín Brécol	Guisante Apio	
Si			No			
FRUTAS DULCES			No	FRUTAS ÁCIDAS		
Plátano Uva Higo	Caqui Chirimoya Algarroba	Mamey		Naranja Limón Mandarina	Kiwi Fresa Granada	Piña Nispero Arándano
Si				Si		
FRUTAS SEMIDULCE						
Manzana Melocotón Albaricoque		Uva Chumbo Cereza		Azufaifa Membrillo Mora	Nectarina Papaya Mango	Picota Durazno Sandia

# Compatibilidad de los alimentos

	GLÚCIDOS (HIDRATOS DE CARBONO)							VERDURAS		PROTEÍNAS		LÍPIDOS	
	FRUTAS (AZÚCARES SIMPLES)					A-DOBLE	LEGUMBRES	ALMIDONES	MEDIO A	POCO A	MAGRAS	GRASAS	GRASAS
	ACIDA Naranja Limón Piña Granada Fresa Kiwi	SEMI-ACIDA Manzana Pera Uva Ciruela Cereza Membrillo	DULCE Plátano Uva Higo Caqui Chirimoya Uva dulce	SECAS Uvas Pasas Higo Dátil Almendra Nuez Avellana	NEUTRAS Melocotón Sandía	Azúcar b Azúcar m. Mermelada Membrillo Confitura Sirope	SEMILLAS Alubias Lentejas Guisantes Garbanzos Soja Habas	CEREALES Arroz Trigo Maíz Avena TUBÉRCULOS Patata	Zanahoria Remolacha Rabano Nabo Apio Guisantes Berenjena	Acerga Coliflor Lechuga Espinaca Calabaza Pimiento Champiñon	Queso Fresco Requesón Cuajada Yogurt Leche Fer- mentada	Queso Huevos Carne Pescado	Aceite Manteca Nata Aceitunas Aguacate
F. ACIDAS	B	B	R	R	R	M	M	M	M	R	R	M	M
F. SEMI-AC	B	B	B	B	R	M	M	M	M	R	B	M	M
F. DULCE	R	B	B	B	R	R	M	M	M	R	B	M	R
F. SECA	R	B	B	B	R	R	M	M	M	R	B	M	R
F. NEUTRA	R	R	R	R	B	R	M	M	M	R	R	M	M
AZUCAR DOBLE	M	M	R	R	R	B	M	M	M	R	B	M	R
LEGUM-BRES	M	M	M	M	M	M	B	R	R	B	R	R	R
ALMIDONE-S	M	M	M	M	M	M	R	B	B	B	M	R	R
VERD. MEDIO A	M	M	M	M	M	M	R	B	B	B	R	B	B
V. POCO ALMID.	R	R	R	R	R	R	B	B	B	B	B	B	B
P. MAGRA	R	B	B	B	R	R	R	M	R	B	B	R	R
P. GRASA	M	M	M	M	M	M	R	R	B	B	R	R	R
GRASAS	M	M	R	R	M	R	R	R	B	B	R	R	B

## RAZONES PARA NO COMBINAR CIERTOS ALIMENTOS

TABLA PARA UNA ANOTACIÓN APROXIMADA DE LO QUE COMES DURANTE VARIOS DÍAS						
GRUPO	1. Frutas	2. Verduras	3. Semillas	4. Proteínas	5. Conservas	6. Vacíos
<b>ANOTA EL NÚMERO DE PORCIONES TOMADAS DE CADA COMIDA EN LA CASILLA CORRESPONDA. MIRA ANTES EL EJEMPLO DE ABAJO</b>						
<b>PARA CÁLCULAR UNA PORCIÓN USAR LA MANO</b>						
<b>PRIMER DÍA</b>						
<b>DESAYUNO</b>						
<b>ALMUERZO</b>						
<b>CENA</b>						
<b>EXTRAS</b>						
<b>SEGUNDO DÍA</b>						
<b>DESAYUNO</b>						
<b>ALMUERZO</b>						
<b>CENA</b>						
<b>EXTRAS</b>						
<b>TERCER DÍA</b>						
<b>DESAYUNO</b>						
<b>ALMUERZO</b>						
<b>CENA</b>						
<b>EXTRAS</b>						
<b>INDICACIONES PARA RELLENAR LA TABLA</b>						
<b>EJEMPLO</b>	IMAGINA QUE EN EL DESAYUNO SE TOMA UNA VASO DE LECHE CON TOSTADAS, EN EL ALMUERZO UN PLATO DE LENTEJAS CON CARNE, EN LA CENA DOS HUEVOS FRITOS CON PATATAS Y COMO EXTRA UN YOGUR POR LA MAÑANA Y UNA BOLSA DE PATATAS FRITAS POR LA TARDE. LA TABLA SE RELLENA ASÍ:					
<b>DESAYUNO</b>			1	1		
<b>ALMUERZO</b>			3			
<b>CENA</b>			2	2		
<b>EXTRAS</b>				1		1

RAZONES PARA NO COMBINAR CIERTOS ALIMENTOS	
RAZONES BIOQUÍMICAS	RAZONES DE TIEMPO DE DIGESTIÓN
<p>Según sean almidones, proteínas, grasas o azúcares actúan unos jugos gástricos u otros a fin de favorecer la digestión.</p> <p>Las proteínas requieren un ambiente ácido, mientras los almidones y azúcares, lo piden alcalino. Si se toma a la vez un filete y unas patatas fritas se neutralizan y complican la digestión.</p>	<p>Las frutas que poseen azúcares simples se digieren en unos 30min, las verduras con almidones simples tardan entre 1 y 2 horas, los cereales con almidones complejos de 2 a 4 horas, las carnes, 3 o más horas.</p> <p>No hay que mezclar alimentos con distinto tiempos de digestión.</p>
CONSECUENCIAS DE LAS BUENAS Y MALAS MEZCLAS	
<p><b>BUENAS MEZCLAS:</b> Favorecen la digestión y aportan más energía y salud al organismo. Se gasta menos energía en descomponer los alimentos, se absorben más nutrientes y disminuye o desaparece el malestar digestivo, lo que produce una corriente sanguínea más pura y un cuerpo más fuerte y sano. Nutre lo que se digiere no lo que se come.</p> <p><b>MALAS MEZCLAS:</b> Aumenta la pesadez y malestar estomacal como consecuencia del aumento de la fermentación y putrefacción en el proceso digestivo (sensación de hinchazón, gases, pesadez, estreñimiento y diarreas), estos desechos ensucian e intoxican nuestra sangre, a la vez que se da una gran pérdida de asimilación de nutrientes.</p>	
CONSEJOS SENCILLOS	
<p><b>1. NO MEZCLAR EN UNA COMIDA DOS ALIMENTOS CONCENTRADOS.</b> Lo ideal sería tomar los hidratos de carbono en una comida, las proteínas en otra y tomar la fruta sola. La mezcla de alimentos concentrados crean digestiones pesadas.</p> <p><b>2. PEQUEÑOS CAMBIO:</b> infusión por café, agua por alcohol, miel por azúcar, limón por vinagre, aceite por mantequilla, semillas integrales por refinadas, alimento natural por industrial.</p> <p><b>3. NO TOMAR ALMIDONES CON PROTEÍNAS EN UNA MISMA COMIDA Y LA FRUTA TOMARLA SOLA.</b></p>	

## ALGUNOS CONSEJOS PARA ADELGAZAR

- Primero hay que armarse de valor y voluntad pues no es una decisión fácil y, en esta sociedad de consumo lamentable, es ir a contracorriente. Se requiere más esfuerzo que quitarse de fumar.
- Llenarse de trabajo y otras actividades, entre ellas ejercicio constante y cuanto más mejor. El cuerpo sabe cuándo parar. La ociosidad en exceso engorda.
- Se come de más y tú lo sabes. A veces comemos para llenar vacíos psicológicos y no por verdadera necesidad. La vida social y las creencias sobre alimentación usuales que engordan.
- Un criterio que no falla es llegar a la siguiente comida con cierta hambre. Cambiar el significado de hambre como "vaya fastidio" a otro que dice "es linda la sensación de vacío".
- Sentir un poco de hambre es un logro bonito cuando lo fácil es atiborrarse y ostentar que estamos atiborrados. Bonita es la sensación de solidaridad con aquellos que sentir hambre no es una opción.
- Una dieta para adelgazar debe ser más económica pues se trata de comer algo menos que lo usual pero sin dejar de comer lo de siempre. En el proceso no hay que dejar de ser uno mismo.
- Bajar en lo posible grasas, alcoholes, azúcares y harinas y aumentar en fruta, verdura y semillas, todo natural nada de bote. Comer simple evitando las mezclas (conocer la dieta disociada).
- No mezclar en una comida dos alimentos concentrados. Lo ideal sería tomar los hidratos de carbono en una comida, las proteínas en otra y tomar la fruta sola.
- Pequeños cambio: infusión por café, agua por alcohol, miel por azúcar, limón por vinagre, aceite por mantequilla, semillas integrales por refinadas, alimento natural por industrial.
- Por supuesto, no faltará el "experto" en nutrición alineado a esta sociedad de consumo que vea un "peligro" en algunos de estos consejos.



## ENSALADA, VERDURAS Y VINAGRETAS

### ENSALADA CON FUNDAMENTO

Para acompañar platos más pesados o para tomar como plato único.

De dos tercios a tres cuartos deben ser verduras muy poco almidonadas a elegir entre acerga, col, coliflor, lechuga, espinaca, repollo, berros, alcachofa amaranto, apio, achicoria, endibia, escarola o rúcula. Son las verduras más ligeras, usualmente con hoja entre verde y verde claro y su densidad al colocarla en el plato hace que ocupe mucho volumen.

De un tercio a un cuarto, según se quiera que sea de ligera la ensalada, se pone, más bien rallada o en pequeños trozos a elegir: arvejas o guisantes, berenjena, brócoli, brotes de bambú, brotes de soja, calabaza, cebolla, alcachofa, espárrago, seta, nabo, tomate, judía verde, maíz, zanahoria, pimiento, palmitos, remolacha, rábanos o nabo. En general, estas verduras son algo más pesadas que las poco almidonadas, ocupan menos volumen. Principalmente son familias de habas y tubérculos. Se puede tomar en crudo o, si se prefiere, cocidas aunque en este caso pierde algo de nutrientes.

### UN EJEMPLO DE ENSALADA

Un ejemplo para de 3 a 6 personas en bol de 2 a 3 litros de volumen y que combinen bien los sabores en crudo podría ser dos tercios de col, lechuga, berros y rúcula y un tercio de zanahoria, guisantes, espárragos y remolacha.

Esta ensalada admite bien un puñado de pasas incluso si no importa que no sea tan ligera, queso blanco o huevo cocido en taquitos, con lo que ya sería un plato completo.

### VINAGRETA

Y para que la ensalada esté sabrosa se hace una rica vinagreta con 150cc de aceite, 2 cucharadas de vinagre, 1 limón mediano, 2 ajos, 1 cucharada de orégano, 2 cucharadas de miel y al gusto pimienta, comino y sal. Se puede mezclar con el mortero o con la batidora.

## UNA COLECCIÓN DE VERDURA DE HOJA QUE SE COMEN

Las hojas verdes (y de otros colores) son un ingrediente básico de las ensaladas y permite hacer mil y una combinaciones. He estado recopilando información y esto es lo que puedo decir sobre las mejores hojas verdes (y algunas no tan verdes, pero hojas de verduras).

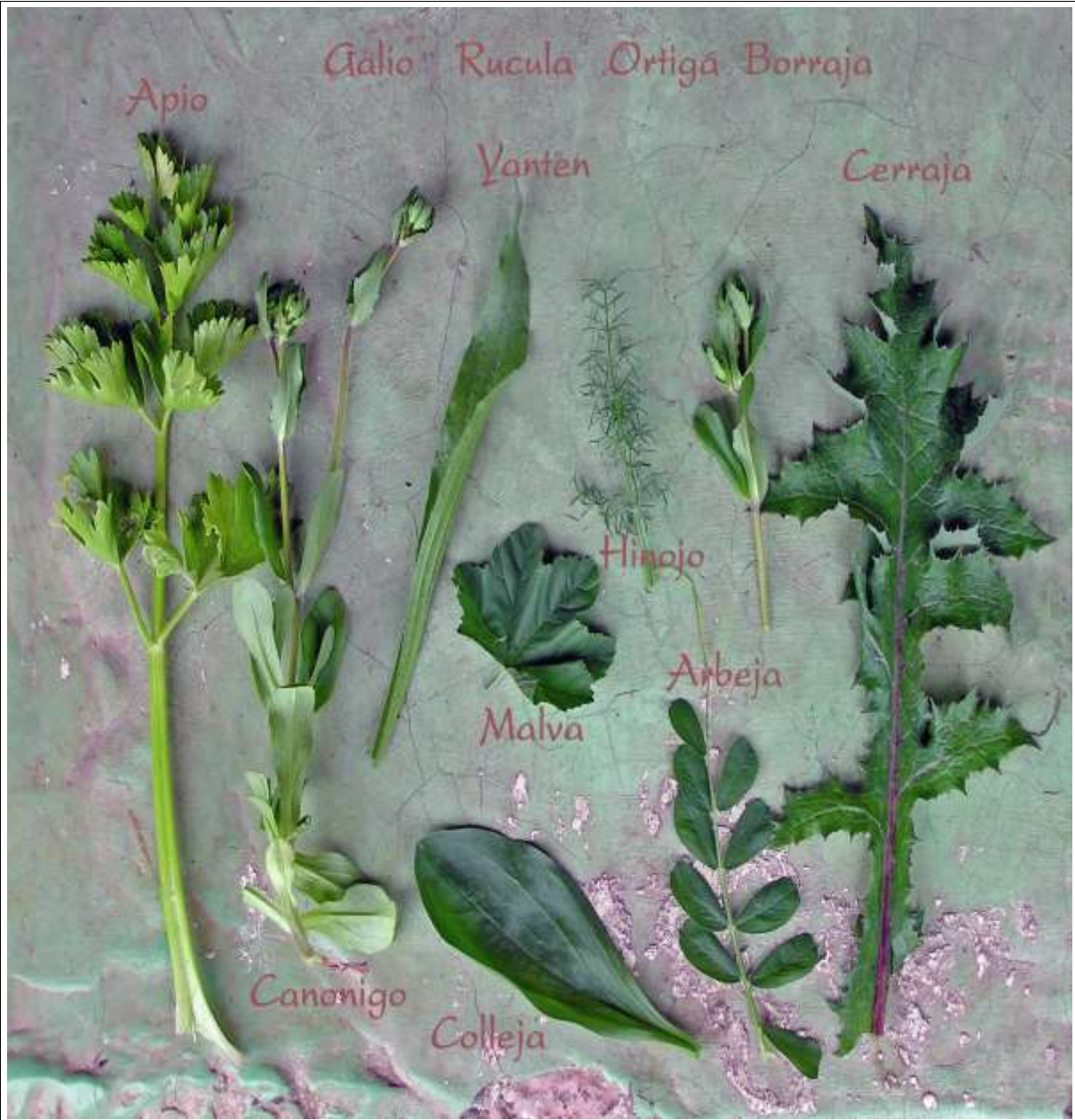
- **Archicoria** (precisamente esta no es verde, con sabor ligeramente amargo que combina bien con todo.
- **Berros**. Los mejores son los de primavera su color verde intenso adorna de forma espectacular cualquier ensalada. Tienen un sabor ligeramente picante que combina muy bien con quesos, nueces, maíz, etc.
- **Canónigos**. También con un verde intenso precioso y con una estructura de ramitos y hojas "muy decorativa". Combinan muy bien con otras hojas, tomates, champiñones y frutos secos (nueces, avellanas...).
- **Cogollitos de lechuga**. Los más afamados son los de Tudela (en España). dan a las ensaladas un sabor crujiente y dulce. Enteros combinan bien con anchoas, queso, atún...
- **Endibias**. Sus hojas tienen poco verde y mucho de blanco por esto dan una tonalidad distinta a las ensaladas. Su sabor fresco y amargo hace a sus hojas candidatas ideales para quesos azules y otras combinaciones con nueces, salsa rosa y caviar, bonito y alcaparras, etc.
- **Espinacas**. Verdes sin cocinar ofrecen a las ensaladas uno de los verdes más intensos y brillantes. Combinan perfectamente con las pasas, piñones tostados, pipas de calabaza (y otras simientes), nueces, trocitos de beicon tostado, queso parmesano, vinagres balsámicos y aliños dulces (con miel, etc).
- **Escarola**. Su temporada natural es la invernal, también poseen sus hojas dentadas un alto atractivo decorativo. También nos proporcionan un toque amargo. Hacen maridaje con la granada (ideal) y otras frutas ácidas y dulces.
- **Lechuga roble**. Sus hojas son la "excelente base" para toda ensalada por lo que no tienen problema de combinación.
- **Lechuga francesa**. De verde claro, textura suave, también combina con todo prácticamente.

- **Lechuga iceberg.** De hojas verde claras en forma de repollo tienen una textura crujiente. Sus hojas son ideales para rellenar y combinan con casi todo.
- **Lechuga romana.** Es la más popular en España con sus hojas alargadas y con contrastes en verdes (hojas externas y cogollos internos. Combina con todo.
- **Lechuga italiana.** También conocida como *Lollo rosso*, es rizada, de color rojizo y sabor amargo. Muy decorativa por el color de sus hojas y su textura aterciopelada que combina con casi todo.
- **Lombarda, col, repollo** (familia. Aparte de cocinadas en ensaladas es aconsejable introducirlas cortadas en tiras alargadas y finas. Su textura dura y algo impermeable lleva a algunos expertos a aconsejar 30 minutos de macerar con el aliño elegido antes de servir las. Combinan bien con las zanahorias, el apio, queso, pasas, etc.
- **Rúcula.** Tiene una hoja preciosa de verde sufrido y dentado. Su sabor adquiere tanta personalidad que hay que combinarla con precaución. En solitario admite los complementos que he mencionado para las espinacas. El parmesano y los champiñones laminados son perfectos con un vinagre balsámico.

VERDURAS SILVESTRES QUE SE COMEN

PLANTAS COMESTIBLES		
		
Llanten	Cerraja	Arveja
		
Colleja	Hinojo	Galio
		
Verdolaga	Rúcula	Borraja





Ortiga / Diente de León	Malva	Canónigo
-------------------------	-------	----------







**Nombre vulgar:** Cerraja, cerrajón.

**Nombre científico:** varias especies del género *Sonchus*  
*S.oleraceus*, *S.tenerrimus*, *S.asper*, *S.arvensis*.

**Partes comestibles:** sus hojas tiernas antes de la floración  
(después se vuelven amargas).

**Modo de empleo:** se comen crudas en ensalada.

**Recolección:** de abril a septiembre.

**Hábitat:** en terrenos baldíos, bordes de caminos, ribazos, etc.

