

Combinar adecuadamente los alimentos

La combinación de los alimentos

La correcta combinación de los alimentos es aplicable y puede ser beneficiosa para todos los estilos de alimentación: se consuma carne, pescado, huevos, lácteos, o se practique el vegetarianismo o el veganismo.



Las teorías de la combinación de los alimentos surgieron en el siglo XX durante el movimiento higienista, según ella, los diferentes grupos de alimentos requieren diferentes tiempos y enzimas en el estómago y en los intestinos para poder ser digeridos. En el año 1951 el naturópata Herbert M. Shelton publicara su obra "La combinación de los alimentos", defiende que **si prestamos atención al orden en el que ingerimos los alimentos, mejoraremos el proceso de la digestión, aprovechando mejor los nutrientes y evitando la generación de sustancias tóxicas.**



Cuando comemos ciertos alimentos al mismo tiempo, se crea un medio alcalino o ácido que activa unas enzimas u otras, que crea un ambiente neutro que inhibe y retrasa el proceso digestivo. Eso puede originar fermentación de azúcares y putrefacción de proteínas en el estómago, y provoca gases, inflamación y otros síntomas de indigestión.

Un proceso de fermentación en el intestino ocasiona un exceso de polialcoholes, que son fuente de alimento de bacterias y levaduras. La putrefacción de las proteínas genera residuos tóxicos.

Los alimentos que no están bien digeridos no son aprovechados correctamente por el organismo, es más, pueden provocar reacciones de putrefacción y fermentación, resultando en sustancias nocivas.

Hay estudios que dicen que esta teoría no tiene base científica, pero los resultados y beneficios los notan muchas personas que la practican.

Criterios para la forma correcta de combinar los alimentos

- ✓ *Solo comer cuando se tiene hambre.*

Cundo el cuerpo nos avisa con la sensación de hambre, es cuando le debemos aportar nutrientes con los alimentos. Si no nos pide, es porque aún está procesando y asimilando los alimentos de la última comida.

- ✓ *Comer un solo alimento concentrado a la vez.*

Los alimentos concentrados son los que no contienen prácticamente agua, como los almidones y proteínas.

Los alimentos no concentrados son los que contienen un tanto por ciento elevado de agua, como la fruta madura y los vegetales sin almidón.

Incluir un solo alimento concentrado en el plato.

- ✓ *No mezclar proteínas y almidones.*

Al tomar estos alimentos al mismo tiempo. Los jugos ácidos y los alcalinos liberados se neutraliza, haciendo la digestión más cansada, pasando los alimentos más tiempo a temperaturas elevadas (37°C), se producen residuos tóxicos y se podría experimentar gases o hinchazón.



- ✓ *Los vegetales sin almidón pueden mezclarse con todo.*
La excepción es la fruta, que solo se puede mezclar con los vegetales de hoja verde, por tener el mismo tiempo de digestión.



- ✓ *Mezclar almidones diferentes es correcto.*
Aunque la mejor opción es mezclar los almidones con vegetales sin almidón.
- ✓ *Mezclar proteínas diferentes no es correcto.*
Al digerirlas mezcladas el cuerpo necesita más energía y tiempo, teniendo una digestión más pesada, preferiblemente no se mezclarán. Se pueden mezclar proteínas de origen vegetal en un mismo plato, no resultan tan pesada ya que tienen una estructura química más simple.
- ✓ *Mezclar grasas con proteínas o con almidones es correcto si se hace con moderación.*
Las grasas combinan bien con todos los grupos, excepto las frutas.

- ✓ *La fruta se debe comer sola.*
Es un alimento que requiere muy poca digestión, y pasa muy rápido al intestino para ser digerida. Los melones es preferible comerlos solos, son la fruta que requiere menos tiempo de digestión.



✓ *Los líquidos fuera de las comidas.*

Las personas con digestiones pesadas o lentas, es mejor evitar tomar líquidos durante las comidas, que diluyen los jugos gástricos y las encimas necesarias para hacer el proceso de la digestión.

Colegios de Dietistas-Nutricionistas

Desde los Colegios de Dietistas-Nutricionistas, recuerdan que, para llevar una dieta equilibrada, es importante tener una alimentación variada, que permita obtener los nutrientes que se necesitan a través de los diferentes alimentos. No habría problemas para consumir alimentos sin combinación, siempre que se ingieran de forma habitual los distintos grupos, para evitar carencia de algún nutriente.

Lo más importante es consumir mínimo cinco raciones de fruta y verdura al día, proteína de calidad (legumbres), cereal integral, grasa de aceite de oliva virgen extra, frutos secos tostados o crudos, y beber principalmente agua.



El plato de Harvard (50% verdura, 25% proteína saludable y 25% cereal integral) puede servir para preparar un plato equilibrado.

¡juntos para mejorar nuestra salud!