COMBINACIÓN DE ALIMENTOS

E-book por Ana Scasso

COMBINACIÓN DE ALIMENTOS

Me pareció importante escribir sobre este tema, ya que se habla mucho de seguir una alimentación libre de gluten, lácteos, azúcares y cereales refinados, pero no se habla tanto de cómo combinar correctamente los alimentos para optimizar la digestión y asimilación de los nutrientes ingeridos, y al mismo tiempo, evitar la hinchazón abdominal, la pesadez y la acidez estomacal.

La **combinación de alimentos** es un mundo aparte y al principio les va a resultar un tanto complicada, pero les aseguro que una vez que incorporen dos o tres pautas básicas, el resto es muy fácil.

Fue lo último que incorporé a mi nuevo estilo de vida saludable, ya que en mis comienzos nadie hablaba de esto y si bien hace varios años que tengo el hábito de no comer fruta de postre e ingerirla alejada de las comidas, no estaba al tanto del resto de pautas esenciales para una buena digestión, y la verdad que se nota la diferencia.

Yo era una de las tantas personas a la que no toda la comida le sienta bien y enseguida me sentía hinchada, como si hubiera comido algo muy pesado, cuando en realidad solo había comido una de mis súper ensaladas. ¡Y ahí estaba el problema ! Era una súper ensalada donde ponía de todo: verduras de todo tipo, arroz, semillas de

calabaza, de girasol, palta/aguacate, almendras....Y al parecer combinar todos estos alimentos en un mismo plato no nos facilita la digestión, al contrario, la hace más lenta y obliga al cuerpo a trabajar el doble, lo que se traduce en sensación de pesadez, cansancio, somnolencia y distensión abdominal.

Mucha gente me dice que las verduras les «van mal», sobre todo si están crudas. Pero al ir un poco más allá y pedirles un registro de alimentación, me doy cuenta de que el problema no es la verdura cruda, sino cómo la combinan o simplemente que comen fruta de postre.

PERO ¿DE DÓNDE VIENE LA TEORÍA DE LA COMBINACIÓN DE ALIMENTOS?

El primero en hablar de la combinación de alimentos fue el **Dr. William Howard**, quien sostenía que la mayor parte de los problemas de salud provenían de una mala combinación de alimentos, debido a que no todos poseen el mismo tiempo de digestión ni se digieren de la misma manera una vez que ingresan a nuestro organismo.

Pero esta práctica ganó popularidad un poco más tarde de la mano del doctor y naturópata Herbert M. Shelton, con la publicación en 1951 de su libro «La combinación de los alimentos».

Pero para entender mejor porqué es tan importante este tema, les voy a contar lo que pasa en nuestro cuerpo cuando ingerimos un alimento.

ENZIMAS Y DIGESTIÓN DE NUTRIENTES

Las enzimas son proteínas encargadas de llevar a cabo ciertas reacciones metabólicas y las que actúan en el proceso digestivo son muy importantes al permitir la descomposición de los macronutrientes (proteínas, hidratos de carbono y grasas) en micronutrientes (aminoácidos, azúcares simples y ácidos grasos) fácilmente digeribles.

Cada tipo de alimento es digerido por una enzima específica, que se activa en un medio con un ph determinado, y aquí está la clave para entender el porqué de la importancia de no mezclar diferentes tipo de alimentos en una misma comida.

- La digestión de los hidratos de carbono necesita de un medio alcalino y es llevada a cabo por las amilasas presentes en la boca e intestino delgado.
- Las proteínas, por el contrario, son digeridas principalmente en el estómago y necesitan de un medio ácido para ser digeridas por las proteasas.
- Las grasas se digieren en el intestino delgado en un medio alcalino.

Si tenemos en cuenta esto, podemos deducir que al ingerir una comida rica en proteínas e hidratos de carbono al mismo tiempo, como por ejemplo carne con papas/patatas, o si eres vegano lentejas con arroz, los jugos ácidos y los jugos alcalinos liberados para digerir cada uno de estos alimentos se neutralizarán entre sí y eso hará que el cuerpo deba invertir mucho tiempo y energía para llevar a cabo el proceso digestivo.

Cuánto más tiempo pasan estos alimentos dentro del estómago, más probabilidad hay de que fermenten y produzcan residuos tóxicos.

El cuerpo no podrá absorber ni aprovechar del todo los nutrientes del alimento y nosotros tendremos gases e hinchazón abdominal.

CÓMO LLEVARLO A LA PRÁCTICA?

Antes de darles las pautas para la correcta combinación, vamos a clasificar los alimentos en grupos y así veremos qué grupos se llevan bien y cuáles debemos evitar consumir al mismo tiempo.

-Grupo Proteína:

- Legumbres: lentejas, garbanzos, soja, habas, frijoles, alubias, hongos, judías/chauchas, arvejas/guisantes.
- Semillas y frutos secos: avellanas, nueces, almendras, semillas de lino, calabaza, girasol, sésamo.
- Algas
- Proteínas de origen animal: huevo, carne, leche, quesos.

-Grupo Hidratos de carbono:

- Cereales y pseudo-cereales: arroz, trigo sarraceno, mijo, centeno, avena, quinoa, amaranto, espelta y todo lo elaborado con ellos, como pan, pasta, pizza, tartas, etc.
- Vegetales con alto contenido de almidón: calabaza, papa/patata, boniato, batata/patata dulce, zanahoria, remolacha, maíz.

-Grupo Grasas y Aceites:

- Aguacate/palta, coco, aceites en general, mantequilla/manteca.

-Grupo Vegetales:

- Espárragos, brócoli, pimiento/morrón, repollo, apio, tomate, pepino, cebollas, ajo, rabanito, zucchini, berenjena, puerro, todas las hojas verdes y las hierbas aromáticas.

-Grupo Frutas:

- Dulces: banana/platano, uva, dátiles, higos, papaya.
- Semiacidas: manzana, pera, frutos rojos, mango, durazno/melocotón, cereza, ciruela.

- Ácidas: naranja, fresa/frutilla, ananá, kiwi, limón, lima, pomelo.

El melón y la sandía se recomienda comerlos solos y nunca mezclarlos con otros alimentos, ya que se digieren muy rápidamente.

PAUTAS PARA UNA CORRECTA COMBINACIÓN DE ALIMENTOS

-Nunca mezclar proteínas con hidratos de carbono. Esta es la primera y más importante de las pautas, al ser la peor combinación en cuanto a enlentecimiento digestivo e intoxicación intestinal.

-No mezclar dos proteínas en el mismo plato, ya que las proteínas son el grupo más difícil de digerir por su compleja diversidad de aminoácidos, lo que lleva al cuerpo a invertir mucha energía y tiempo para digerirlas.

Por el contrario, podremos mezclar dos proteínas de origen vegetal diferentes en un mismo plato: frutos secos, semillas y algas, ya que tienen una estructura química más simple.

Las legumbres son difíciles de digerir porque contienen proteínas e hidratos de carbono en su composición, por lo que no es recomendable mezclarlas y es aconsejable acompañarlas de vegetales sin almidón.

-Los hidratos de carbono combinarlos con vegetales sin almidón y evitar mezclar dos hidratos de carbono distintos en el mismo plato.

-Las grasas se pueden combinar con proteína y con hidratos de carbono.

-El grupo de vegetales se puede mezclar con todos los grupos.

-La fruta siempre comerla sola ya que se digiere rápidamente. No es aconsejable mezclar dos frutas de distinto subgrupo entre sí, por ejemplo, no mezclar una fruta ácida con una fruta dulce.

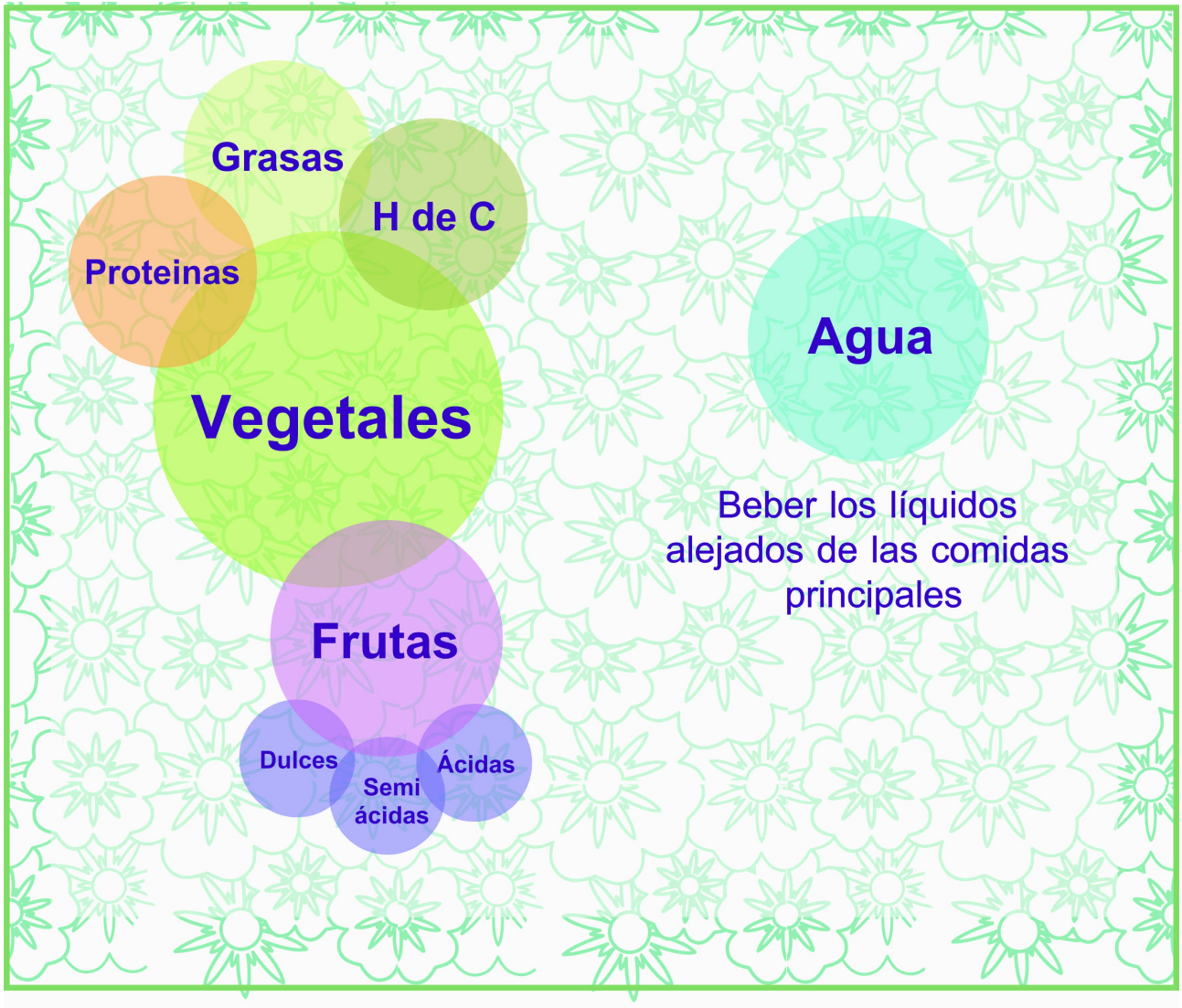
La fruta solo puede combinarse con los vegetales de hoja verde (por ejemplo para elaborar batidos verdes).

-Evitar tomar líquidos durante las comidas para no diluir los jugos gástricos ni las enzimas necesarias para hacer el proceso de la digestión. Se recomienda no consumir líquidos entre 1 hora y 1 ½ antes y después de comer.

-No combinar hidratos de carbono con alimentos ácidos, como las frutas ácidas (naranja, pomelo, limón) ni con los tomates, ya que son ricos en ácidos málico, oxálico y cítrico, que impiden la digestión de los hidratos de carbono.

Por lo tanto, arroz con tomate **NO** es una buena combinación.

Para simplificar y aclarar lo expuesto anteriormente, les dejo este cuadro que resume muy bien las buenas y malas combinaciones.



Aquí podrán ver diferentes círculos que representan los grupos de alimentos.

Las buenas combinaciones están representadas por los círculos que se tocan entre si, en cambio los que no están en contacto debemos evitar consumirlos en el misma comida ya que representan las malas combinaciones alimenticias.

Menú semanal

Este menú semanal contiene recetas pensadas para que puedas seguir la combinación de alimentos los 7 días de la semana y en las 4 comidas principales : desayuno, almuerzo, merienda y cena.

No es una dieta sino una guía semanal para que te resulte mas sencillo comer sano pero combinando correctamente los alimentos.

Lunes

Desayuno : *Infusión + Yogur de anacardos/castañas de cajú solo o endulzado con stevia, canela, jengibre, cacao amargo, etc.*

Almuerzo : *Crêpe de harina de arroz, leche de arroz y semillas de lino relleno con verduras a elección + ensalada verde (opcional)*

Merienda : *Tostadas de pan de harina de arroz, maíz o espelta + mantequilla vegana o aceite de coco.*

Cena : *Hamburguesas de lenteja + ensalada*

Martes

Desayuno : *Infusión + Pudding de chia con avena (leche de avena, copos de avena y semillas de chia. Endulzado con canela, stevia, xilitol, etc)*

Almuerzo : *Ensalada de arroz integral o yamani con verduras.*

Merienda : *Batido verde (Agua, hojas verdes o pepino o apio, fruta, semillas lino o chia, endulzante a elección)*

Cena : *Hummus (pasta de garbanzos) + ensalada.*

Miercoles

Desayuno : Infusión + bizcochitos o marineras (harina de arroz, maíz y/o garbanzo, aceite, sal, agua y condimentos) + aceite de coco o mantequilla vegana para untar.

Almuerzo : Tarta (masa de harina de arroz) con verduras + ensalada hojas verdes (opcional)

Merienda : Yogur de anacardos/castanias de caju solo o endulzado con stevia, canela, jengibre, cacao amargo, etc.

Cena : Champiñones rellenos con dip de palta + ensalada de hojas verdes (opcional).

Jueves

Desayuno : Ensalada de fruta (mezclar las semiacidas con las dulces) por ejemplo : manzana, pera, banana, banana/plátano, uva, dátiles, higos, papaya, frutos rojos, mango, cereza, ciruela, durazno/melocotón.

Almuerzo : Hamburguesas de mijo + ensalada

Merienda : Copos de avena + leche de avena+ cacao amargo

Cena : Ensalada de porotos azuki + verduras + aceitunas negras

Viernes

Desayuno : Arroz con leche de arroz, canela y esencia de vainilla.

Almuerzo : Pizza de harina de trigo sarraceno y harina de arroz + verduras al vapor.

Merienda : Pudding de chia con avena (leche de avena, copos de avena y semillas de chia. Endulzado con canela, stevia, xilitol, etc)

Cena : Sopa de zucchini + ensalada de tomate, hojas verdes, palta/aguacate y semillas.

Sábado

Desayuno : Tostadas de pan de harina de arroz, maíz o espelta + mantequilla vegana o aceite de coco.

Almuerzo : Rollitos de zucchini rellenos de con queso de semillas de girasol + sopa de calabaza + ensalada de hojas verdes.

Merienda : Ensalada de fruta (mezclar las semiacidas con las dulces) por ejemplo : manzana, pera, banana, banana/plátano, uva, dátiles, higos, papaya, frutos rojos, mango, cereza, ciruela, durazno/melocotón.

Cena : Ensalada de chauchas/judías, verduras y semillas de calabaza.

Domingo

Desayuno : Batido verde (Agua, hojas verdes o pepino o apio, fruta, semillas lino o chia, endulzante a elección)

Almuerzo : Hamburguesas de amaranto + ensalada

Merienda : Tostadas de pan de harina de arroz, maíz o espelta + mantequilla vegana o aceite de coco.

Cena : Hamburguesas de porotos mung + verduras al vapor.

Espero de todo corazón que esta información les ayude a repensar la manera de cómo combinar los alimentos para conservar nuestra preciosa salud.

Con cariño y el alma verde!

Ana Scasso

www.almaverde.com

Blog de recetas y cocina saludable