



TEMA 7: EXTRA COMBINACIÓN DE ALIMENTOS



COMBINACIÓN DE ALIMENTOS SEGÚN LA MEDICINA AYURVÉDICA

En el contexto de los hábitos alimentarios debemos hacer una correcta combinación de alimentos, al menos en una de las comidas principales del día, pero **no debemos ser excesivamente rígidos**, esta rigidez conllevaría un malestar mental que a su vez generaría AMA (toxemia), aunque al menos un 50% de la dieta diaria si debe estar bien combinada para evitar que, a largo plazo, se puedan generar problemas de salud.

Si no se goza de una buena fuerza digestiva lo vamos a notar con distensión abdominal tras las comidas, gases malolientes, estreñimiento instaurado en el tiempo, diarreas, en resumen, vamos a tener **inflamación silenciosa**. Esta inflamación es la base para la instauración de patologías de tipo agudo que pueden afectar a cualquier parte del organismo, en muchos casos patologías de ensuciaamiento como las patologías reumatológicas.

El hecho de combinar bien los alimentos va a hacer que **las digestiones sean mejores** e incluso nos va a ayudar a regularizar el peso. **En el plano mental, nos vamos a sentir mejor**, nos cansaremos menos y si padecemos una enfermedad también vamos a sentirnos mejor e incluso vamos a hacer que se agrave menos.

Vamos a ir poniendo ejemplos, las combinaciones expuestas aquí son muy generales, **exceptuamos de estas combinaciones a personas que tienen requerimientos calóricos especiales** tales como: embarazadas, deportistas, niños y niñas en edad de crecimiento, enfermos que tienen dietas especiales, etc.

Comenzamos por decir que el hecho de **picotear genera AMA**, el picoteo engorda y produce gases, pensemos que son muchas di-

gestiones a la vez empezadas en periodos diferentes y generalmente son alimentos de guna pesada, patatas fritas, snacks salados, frutos secos, aceitunas, algún que otro embutido... Todo lo contrario a **un aperitivo que debe ser un entrante enzimático** (un producto crudo que ayude a hacer mejor la digestión), un buen aperitivo de picoteo podría ser unas barritas de zanahoria o de apio en crudo. Aperitivo en términos médicos significa “que abre el apetito” Se trata de mejorar nuestra salud digestiva, educar al cuerpo para encontrar nuestro equilibrio.

COMBINACIONES DE ALIMENTOS NO FAVORABLES

1. Proteína vegetal o animal + azúcar

El ejemplo más extremo sería una pieza de carne de cordero + una tarta.

Pero esta combinación la podemos hacer más liviana y si podríamos tomarla. Ej: un pescado blanco a la plancha/sopa de pescado con una fruta que no sea ácida (o un yogur)

2. Almidones + proteína animal

Una combinación extrema sería la típica comida de asador, piezas de carne + patatas fritas

Otra combinación con guna menos pesada sería combinar pescado + patatas o carne blanca más patata. Ej: pescado blanco a la plancha + patata (hervida o al vapor). También podríamos meter el pescado azul, aunque tiene guna más pesada. Los almidones serían la patata, batata, yuca, mandioca.

Almidones + proteína vegetal si podría ser (patatas cocida más quinoa)

Patata + carne (va a generar gases).

Patata + huevo (no es mala combinación) lo malo es freír las patatas, estamos generando guna pesada (tortilla de patatas).

3. Cereal+ legumbres

Lentejas + arroz no es buena combinación para personas que tengan tendencia a tener la glucemia alta, ni para personas que tengan el agni digestivo bajo, si el agni es bueno no hay ningún problema, recordemos que hay variedades de lentejas de guna menos pesada.

Tradicionalmente se ha dicho que está combinación forma una proteína completa, sobre todo es muy usada por los veganos en sustitución de la proteína animal. En principio se podría tomar, pero hay que ver la sensibilidad del colon de la persona y la fuerza digestiva, ya que es una combinación de dos alimentos de guna pesada que no todas las personas van a poder digerir bien, mucho cuidado si hay patologías digestivas o poca fuerza digestiva.

Podemos complementar a nivel proteico sin tener guna pesada con la siguiente combinación: Cereal + verdura o Legumbre+ verdura.

A estas combinaciones le metemos setas, hojas verdes, algas, semillas (no todas a la vez), Así metemos proteína sin guna pesada

4. Cereal + proteína animal

Tengamos en cuenta que hay proteína animal de fácil digestión:

- Ensalada de arroz/quinoa + huevo duro
- Cereal + ave/conejo/pescado/huevo/ algún queso fermentado, sería buena opción

COMO DEBE SER LA COMIDA PRINCIPAL

1.El primer plato debe ser un entrante enzimático/ probiótico que estimule el agni digestivo.

Ej: Podemos tomar una ensalada de crudos que estimula el agni digestivo. Con los crudos estamos incorporando enzimas a la digestión. Con los pastos verdes añadidos a batidos de verduras también incorporamos enzimas, ej: un caldo de miso, una sopa con ciruela umeboshi más germinados, una crema ligera de verdura con germinados también valdría.

Ej: Probiótico, vegetales fermentados como el chucrut también va a facilitar la digestión, encurtidos también llamados pickels tipo pepinillos, alcaparras, cebollitas, ajos encurtidos, etc. También miso, kimchi, kombucha, umeboshi. Todos estos alimentos se tomarán con moderación porque son concentrados y ricos en sal.

Ej: Masticar semillas de hinojo, comino, una rodaja de jengibre, infusión de jengibre (con poca agua), también va a ayudar a hacer buena digestión. En los restaurantes de India es normal encontrarse a la entrada una mesa con tarros de especial en polvo para tomar antes de las comidas, es un acto muy cotidiano.

Un ejemplo de ensalada de entrante sería:

- Rúcula (amargo) + rabanito rallado crudo + zanahoria + chucrut + especia
- Sopas o cremas calientes
- Sopa de miso

Un ejemplo de crema caliente sería:

- Crema de zanahoria + miso + ciruela umeboshi + cúrcuma + eneldo

Que entrante va bien según cada dosha:

- Pitta: mejor los entrantes crudos (palitos de zanahoria + apio)
- Vata: entrante caliente con algún ácido
- Kapha: amargo (éter) que es lo que le falta a kapha. Ej: rúcula

2) El segundo plato

Si hemos cumplido y hemos hecho bien el entrante enzimático, el plato siguiente puede ser un guiso más pesado, podemos esperar cinco minutos o más entre un plato y otro

Combinando los alimentos se suele perder peso porque los procesos fisiológicos de la digestión se realizan mejor, hay menos gases, menos estreñimiento. La persona se siente con menos distensión abdominal, ya que con una correcta combinación de alimentos, no hay distensión abdominal. La digestión no debemos notar que se está realizando, es un proceso interno.

¿Por qué no debemos tomar la proteína animal con azúcares? La proteína tiene un proceso de descomposición complejo, comienza a digerirse en el estómago , lo cual hace que éste segregue ácido clorhídrico más enzimas (más complejo aún si se trata de proteína animal). Si tomamos como postre azúcares se van a producir fermentaciones porque el proceso de descomposición de los azúcares es más rápido, ya sea el de la fruta o el de un azúcar sencillo (esta digestión no se hace hasta el intestino delgado). Si el agni digestivo no es bueno van a producirse fermentaciones (la fruta descompuesta está en lo alto de las proteínas)

El estómago va a digerir antes la proteína del huevo-pescado que la del animal terrestre.

Si por ejemplo nos tomamos un filete de ternera con verduras y de postre fruta lo que ocurrirá es que la fruta se quedará retenida en el

estómago y producirá fermentaciones. En el estómago se ha generado un PH muy ácido porque hay que romper los enlaces peptídicos de las proteínas del filete, por eso la fruta fermenta. Como consecuencia se produce AMA y no se nutren los tejidos.

Consecuencia de una mala digestión son los gases, eructos, dolor de estómago, etc

OPCIONES PARA TOMAR LA FRUTA

- Tomarla 20 minutos antes de la comida
- Tomarla en solitario
- Se podría tomar de postre cuando no hagamos una comida excesivamente proteica y tomando frutas que no sean ácidas. Ej: crema de verduras y de postre papaya, o pera, manzana, melocotón, etc...
- Combinada con hojas verdes y semillas en ensalada, en esta opción no pondremos cantidad excesiva de vinagre porque estaríamos metiendo un producto ácido.
- Plato de cereal+ fruta (a algunas personas le sentaría mal, esta opción depende del fuego digestivo de la persona. Mejor opción sería: fruta + ensalada + guiso (o cereal)
- Peor opción para combinar la fruta sería: Opción proteica alta (ya sea de origen animal o de origen vegetal como legumbres) + fruta. Cuando hablamos de legumbres nos referimos a un plato completo, por ej: un plato de cous cous con algunas judías pintas más fruta ,no pasa nada. Legumbre más fruta generaría mucho gas.

- Para algunos diabéticos va a ser beneficioso tomar la fruta como aperitivo, algunos diabéticos en desequilibrio van a tener que dejar la fruta una temporada.

FRUTOS SECOS Y FRUTAS DESHIDRATADAS

Combinación de frutas más frutos secos y deshidratados, en principio no se pueden combinar porque son alimentos no combinables entre sí. Si gozamos de buena fuerza digestiva lo haremos de la siguiente manera:

- Primer lugar: la fruta siempre, esperamos cinco minutos
- Segundo lugar: Frutos secos y deshidratados

Combinaremos frutas dulces con frutos secos y deshidratados, la fruta ácida con éstos no va bien porque los alimentos ácidos son más líquidos y los frutos secos y deshidratados son más densos

- Ej: Media mañana en la oficina: trozos de manzana + nueces + ciruelas pasas.
- Ej: media tarde en el campo: frutos secos + frutos deshidratados.

No combinaremos nunca fruta ácida más fruta dulce, acabaremos con mala digestión y dolor de estómago, ej: pomelo + manzana

Frutas ácidas si se pueden combinar entre ellas:

- ej: kiwi + fresas + bayas (goyi, arándanos)
- Nectarina+frambuesas+kiwi (incluimos aquí las frutas semiácidas)

Notas sobre la frutas:

- Bayas en pequeña cantidad porque son muy concentradas
- Los niños y los deportistas si pueden tomar más cantidad de fruta que el resto de la población.
- Bowl de frutas: no meteremos mucha variedad de frutas, sólo dos tipos es suficiente si le sumamos frutos secos podemos hacer una cena.
- No meter exceso de frutas en los batidos. Ej de batido: 1 mango pequeño + brotes de espinacas +1 cucharada semillas + 1 pizca de alga

COMBINACIONES CON LÁCTEOS (perfil desayuno u otras opciones)

Típica combinación que se hace: Lácteo + fruta + copos de avena + frutos secos + semilla. (Nos referimos a lácteo animal). Es una combinación de guna muy pesada, no debemos meter copos de cereales + frutos secos + semillas (todo a la vez) a un lácteo. Metámoslo por separado:

- Lácteo + fruta + semillas. Yogur + fruta dulce + semilla
- Lácteo + fruto seco + semillas. Yogur + fruto seco + semillas
- Lácteo + cereal + semilla. Yogur + cereal + semillas
- Yogur + fruta del bosque
- Yogur + fruta dulce en trozos

Cuidado con kapha dosha, el yogur puede aumentar kapha, mucosidad y ama.

Mucha precaución con los tipos de mueslis que compramos, es una mezcla de copos, cereal, fruta desecada (plátanos secos en rodajas), fruta seca, fruta deshidratada, leed muy bien la etiqueta antes de comprarlos, en muchas ocasiones es más saludables comprar los componentes por separado.

Podemos elegir leches y yogures vegetales, teniendo en cuenta que son proteínas y también tienen gunka pesada.

Para personas con fuego digestivo bajo podemos mezclar:

- Yogur + semillas + frutas del bosque (no pondríamos ni fruto seco ni cereal). Podríamos poner fruta desecada pero activándolas en agua un rato antes (a vata dosha le iría muy bien)

Dieta en la que podemos tomar de postre yogur:

- Verdura + pescado blanco + yogur
- Ensaladas + revueltos + yogur
- Crema ligera de verduras + yogur

BOWLS CON LECHE VEGETAL (perfil desayuno u otras opciones)

Las leches vegetales combinan mejor que la leche animal

- Leche vegetal + fruto seco + semilla
- Leche vegetal + cereal + semilla (amaranto, arroz inflado)
- Leche vegetal + cereal + fruto seco/deshidratado +semilla
- Leche vegetal + fruta dulce + fruta cocinada + fruta deshidratada + semillas

Podemos poner 1 cucharada de : aswaghanda, acaí, maca, lúcumá, verde de trigo, verde de cebada, kuzu, morronga, etc.... Si ponemos jengibre en polvo nos ayuda a hacer la digestión.

QUESOS E INCOMPATIBILIDADES

- No tomar queso + legumbres
- Quesos + hojas verdes

- Quesos + verduras
- Quesos + frutas dulces
- Quesos + fruta deshidratada
- Quesos + frutos secos
- Quesos + fruta cocinada
- Nunca queso + fruta ácida

NOTAS FINALES

- No añadir excesivo vinagre a los alimentos, es sumar más ácido a los jugos digestivos.
- En embarazo, lactancia, crecimiento y deportistas , si se necesitan más cantidades de proteínas y podemos sumar cereal+legumbre.
- En la dieta diaria debemos ir de los alimentos más ligeros a los más densos, comenzando siempre por alimentos del reino vegetal.
- Verduras (excepto las almidonadas), germinados, pastos verdes, semillas oleaginosas, setas y champiñones, condimentos, algas, fermentados, combinan con todo.
- La leche animal es el alimento más incompatible. Refrán: *“A la leche nada le echas”*
- No nos obsesionamos por hacer una combinación perfecta, podemos empezar por combinar bien una de las dos comidas principales
- **Escuchemos siempre a nuestro cuerpo**