

COMBINACIÓN DE LOS ALIMENTOS

¿Cómo tenemos que combinar los alimentos para tener una mejor digestión?

Una buena combinación de los alimentos es fundamental para un buen estado de salud, tan importante como lo son la calidad y la cantidad de alimentos que ingerimos.

Combinar bien los alimentos no sólo nos permite mejorar la digestión, sino también asimilar mejor los nutrientes. El sistema digestivo requiere menos energía y el resultado es que el organismo puede centrarse en otras funciones como reparar células y depurar el cuerpo (como consecuencia, perderemos peso, si necesitamos). Este ahorro de energía también repercute en el estado de ánimo: nos sentimos menos pesados y cansados después de las comidas y tenemos más energía y vitalidad a lo largo del día.

Las pautas para combinar correctamente los alimentos surgieron en el siglo XX durante el movimiento higienista. Su creador fue el doctor neoyorquino William Howard y, más adelante, la popularidad de esta práctica creció con la difusión que hizo el doctor y naturópata Herbert M. Shelton.

Según la teoría de la combinación de los alimentos, los diferentes grupos de alimentos requieren tiempos diferentes y un tipo de enzimas en el estómago y otros diferentes a los intestinos para poder ser digeridos. Un medio alcalino o ácido activará unas enzimas u otros. Cuando comemos ciertos alimentos al mismo tiempo, liberamos ambos tipos de enzimas; así se crea un ambiente neutro que lo único que hace es inhibir y retrasar el proceso digestivo. Esto puede originar fermentación de azúcares y putrefacción de proteínas en el estómago, y provocar 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.

El concepto de la combinación correcta de los alimentos es aplicable y altamente beneficioso para todos los estilos de alimentación: se consume carne, huevo, pescado, lácteos, o se practique el veganismo o 100% crudivorismo.

Pautas para combinar los alimentos de manera correcta

1-Sólo comer cuando se tiene hambre

El cuerpo es muy listo y está preparado para indicarnos qué hacer en cada situación orgánica (defecar, orinar, comer...) Cuando necesita alimento, nos avisa con la sensación de hambre y es entonces cuando le hemos de aportar nutrientes. Si no nos pide, es porque todavía está procesando y asimilando los alimentos de la última comida. Comer cuando no se tiene hambre congestiona el sistema digestivo y el proceso natural de depuración del cuerpo se ve alterado.

2-Comer un solo alimento concentrado a la vez

Los alimentos concentrados son los que no contienen prácticamente agua, como los almidones y las proteínas. Los alimentos no concentrados son los que contienen un porcentaje elevado de agua, como la fruta madura y los vegetales sin almidón.

Para facilitar la digestión y ahorrar energía, es muy recomendable incluir sólo un solo tipo de alimento concentrado en el plato. Esto nos lleva a la tercera pauta...

3-No mezclar proteínas y almidones

Aquí es cuando se rompen los esquemas. Os preguntaráis: "¿Qué pasa con el pollo al horno con patatas, las tostadas integrales con pechuga de pollo, el sushi de atún, el salmón a la plancha con arroz salvaje? Lo he estado haciendo mal durante años y años?". Pues siento decirlo que sí, pero la clave es saberlo y hacer los cambios a partir de ahora.

Para entenderlo mejor tenemos que mirar cómo se digieren estos dos tipos de alimentos. Las proteínas necesitan un ambiente ácido formado por ácido clorhídrico y las enzimas llamadas proteasas. Por otro lado, los almidones se digieren en un ambiente alcalino y con la presencia de enzimas amilasas. Si tomamos estos dos alimentos al mismo tiempo, los jugos ácidos y los jugos alcalinos liberados se neutralizarán entre sí y esto hará que el cuerpo tenga que invertir horas y horas y mucha energía para digerir, y nosotros nos sentiremos más cansados. Cuanto más rato pasan estos alimentos dentro del estómago a temperaturas altas (37 °C), más probabilidad hay de que se produzcan residuos tóxicos. El cuerpo no podrá absorber ni aprovechar del todo los nutrientes del alimento y nosotros tendremos gases y barriga hinchada.

4-Los vegetales sin almidón se pueden mezclar con todo

Este grupo combina prácticamente con todo lo demás, a excepción de la fruta, que sólo se puede mezclar con los vegetales de hoja verde, ya que requieren el mismo tiempo de digestión.

5-Mezclar almidones diferentes es correcto

Aunque siempre es más fácil digerir cuando no se mezclan demasiado alimentos, es correcto tomar dos tipos de almidones diferentes. La mejor opción es mezclar los almidones con vegetales sin almidón como hojas verdes, brócoli, espárragos...

6-Mezclar proteínas diferentes no es correcto

Las proteínas son el grupo más difícil de digerir por la diversidad de aminoácidos tan compleja que contienen. Como el cuerpo necesita mucha energía y tiempo para digerirlas, no las mezclaremos. Así que nada de hacer mezclas mar y montaña...

Sí podemos, sin embargo, mezclar proteínas de origen vegetal diferentes en un mismo plato: frutos secos, semillas y algas, ya que tienen una estructura química más simple.

Las legumbres cuestan de digerir porque tienen tantas proteínas como carbohidratos; por tanto, la mejor recomendación es no mezclarse otras diferentes y acompañarlas de vegetales sin almidón.

7-Mezclar grasas con proteínas o con almidones es correcto si se hace con moderación

Las grasas combinan bien con todos los grupos, salvo las frutas. De todos modos, si ya cuesta digerir la proteína, sobre todo de origen animal, mejor no mezclarla con grasas. Si hacemos una ensalada con muchos frutos secos y semillas y la aliñamos con aceite de oliva, podemos tener una digestión más pesada; es más prudente aliñarla con zumo de limón o vinagre de manzana.

8-La fruta se debe comer sola

La fruta es el alimento que se digiere más rápido: en veinte o treinta minutos ya está fuera del estómago. Imagínese que coma fruta de postre después de una comida lleno de proteínas y almidones: los azúcares de la fruta quedarían retenidos a temperaturas altas mientras esperan ser digeridos, pero acabarían fermentando y acidificando el resto de los alimentos.

Si desea comer fruta antes de las comidas, lo debe hacer entre media hora y una hora antes de tomar nada más.

El único grupo de alimentos que combina bien con la fruta son los vegetales de hoja verde. Esta combinación explosiva es la base principal de los zumos verdes.

Podemos mezclar las frutas sub-ácidas con las ácidas o con las dulces, pero nunca frutas dulces con ácidas.

Los melones se deben comer solos, ya que, de todas las frutas, son las que requieren menos tiempo de digestión. Combinar melones con otras frutas podría frenar el proceso.

9-Los líquidos fuera de las comidas

Hay que evitar tomar líquidos durante las comidas para no diluir los jugos gástricos ni las enzimas necesarias para hacer el proceso de la digestión. En podremos tomar entre un cuarto y media hora antes y dos o tres horas después de comer.

Tomar pequeños sorbos de té caliente (como el de jengibre) o de una bebida probiótica, como la kombucha, durante las comidas puede mejorar la digestión.

Para terminar...

Cada vez hay más literatura referente a este tema, y, aunque algunos estudios dicen que esta teoría no tiene base científica, los resultados y los beneficios los notan muchas personas que lo practican, incluida yo misma y todos mis pacientes.

No se ponga las manos en la cabeza y se sienta perdidos; una vez le tenga tomada la medida, no encontrará la teoría nada restrictiva, sino sencilla y que sigue permitiendo comer variado. Os animo a ponerla en práctica, sin agobiarse os, y ver si nota ningún beneficio. No tiene nada que perder y mucho que ganar.

Tenga siempre presente, sin embargo, el concepto de bioindividualidad: cada persona es diferente; lo que a mí me puede ir de primera a vosotros os puede provocar indigestión, y al revés. Por eso mismo, recuerde que la experiencia propia es la mejor verdad.

TIMBAL DE REMOLACHA CON CREMA DE QUESO

INGREDIENTES

2 remolachas cocidas (vegetal sin almidón)
150 g de crema de queso
1 berenjena pequeña y tierna asada
50 ml de aceite de oliva virgen extra
sal en escamas

PREPARACIÓN

2. Pelar las remolachas y cortar láminas bien finas. Montar en un molde de forma de donut. Si no dispone, tome cualquier molde que os guste.
3. Mezclar la crema de queso y ponerla en una manga pastelera. Rellene los moldes individuales y cierre con la remolacha.
4. Retire del molde y coloque el plato.
5. Poner el puré de berenjena en medio y aliñar con el aceite mezclado con el jugo de la propia remolacha.

ESQUEIXADA DE BACALAO

INGREDIENTES

150 g Bacalao sin piel
50 g Tomate rallado
30 g Olives
10 g Cebolla tierna
5 g de Cebollino
sal en escamas

PREPARACIÓN

1. Desmigalar el Bacalao, y poner en agua para dejar a punto de sal.
2. Juntar en un bol el Bacalao en un bol con un poco de olivada y el tomate rallado. (poner un punta de aceite de oliva virgen extra) mezclar bien.
3. Servir en plato, decorando con la cebolla tierna, olives y las aceitunas.

NIDO DE JUDIAS VERDES CON GAMBAS, ENSALADA DE BROTES, VINAGRETA DE TOMILLO

INGREDIENTES

250 g de judías verdes perona
2 tomates maduros
Ensalada de micro brotes
Tomillo fresco, sal rosa
150 ml de aceite de oliva extra virgen
40 g de vinagre de manzana
12 gambas rojas, cebollino

PREPARACIÓN

1. Cortar las puntas de las judías. Cocer al dente con agua y sal. Escurrir y separar las mitades de judías.
2. Escaldar los tomates. Enfriar con agua y hielo. Pelar y sacar las semillas. Cortar en dados
3. Limpiar la ensalada. Escurrir bien.
4. Pelar las gambas y sacar el cordón.
5. Saltear las Cabezas de las gambas con un chorrito de aceite. Añadir unes hojas de tomillo. Chafar con un mortero para sacar su jugo. Colar y aliñar con un chorrito de vinagre y un poquito de sal.
6. Hacer los nidos con las judías. En el fondo poner el tomate a dados y dentro las gambes recién salteadas. Poner en una banda del plato. Al lado poner la ensalada.
7. Aliñar con la vinagreta de sus Cabezas. Decorar con cebollino bruoise.

COLES DE BRUSELAS CON JUGO DE POLLO ASADO

INGREDIENTES

12 coles de bruselas
50 g de oove
Sal rosa
2 dl de fondo oscuro de pollo

PREPARACIÓN

1. Limpiar las coles y cortar por la mitad. Saltearlas con un chorrito de aceite.
2. Mojar con un chorrito de agua y cocer tapado que acabe cociendo con su propio vapor. Salpimentar.
3. Poner en un plató y acabar con un cordón de jugo de pollo asado y un chorrito de oove.