

La **correcta combinación de alimentos** puede ayudar a **evitar la fermentación y la putrefacción en el tracto digestivo**, lo que a su vez **puede prevenir problemas** como la **hinchazón, el gas y la indigestión**.

*Aliñar ensaladas con limón o vinagre de manzana y aceite de oliva virgen

Sí se pueden combinar	NO se deben combinar
Proteínas + verduras Carbohidratos/almidones (preferiblemente integrales) + verduras Legumbres + verduras	Proteínas + Carbohidratos Proteínas + alim. ácidos Proteínas + alim. Dulces
Lácteos fermentados (yogur natural o kéfir) o bebidas vegetales (bebida de almendra, avena o soja) + cereales NO refinados	Frutas ácidas + frutas dulces Frutas dulces + frutas/frutos grasos Frutas en general + lácteos enteros
Lácteos fermentados (yogur natural o kéfir) o bebidas vegetales (bebida almendra, avena o soja) + frutos rojos	Almidones + ácidos Almidones + proteínas
La fruta preferiblemente comerla sola o máximo de 3 diferentes a la vez dentro del mismo grupo o semigrupo (ej. dulces con semidulces, ácidas con semiácidas)	Legumbres + carne Carne + pescado

ALGUNOS EJEMPLOS DE TIPOS DE ALIMENTOS:

PROTEÍNAS (son saciantes)	VERDURAS (bajas en calorías y ricas en fibra)	LEGUMBRES (Comer como plato único)	CARBOHIDRATOS O ALMIDONES (utilizar integrales preferiblemente)	FRUTA/OS GRASAS (La grasa de la fruta es sana)	FRUTAS DULCES	FRUTAS ÁCIDAS
Pollo Pavo Conejo Lomo de cerdo Pescado Tofu Legumbres Huevos Lácteos Frutos secos Carne roja (no abusar de ella)	Brócoli Pimientos Zanahoria Acelgas Espinacas Judías verdes Pepino Apio Tomate	Lentejas Garbanzos Alubias	Arroz Quinoa Batata Pasta Avena Patata	Aguacate Coco Plátano Nueces Cacahuetes *Frutos secos en general Aceitunas	Uvas Melón (mejor comer sólo) Plátano Caqui Higo Mango Dátiles Manzana roja	Limón Naranja Piña Arándano *rojo Fresa Ciruela Pomelo Kiwi Manzana verde

Ejemplos de combinaciones favorables

- brócoli con salmón
- tortillas de verduras
- sopa de verduras con fideos y arroz
- arroz (**preferiblemente integral**) con calabacín, berenjena y pimiento
- salteado de espárragos y calabacín con pollo
- batidos verdes con acelgas o espinacas y frutas ácidas
- ensalada de vegetales con legumbres
- ensalada de vegetales con pasta, arroz o quinoa

Evitar: Alimentos ricos en azúcares refinados, alcohol, cafeína en exceso, grasas trans y saturadas, carbohidratos procesados y aditivos, como ultra procesados (Pan blanco, pasta blanca, arroz blanco y cereales de desayuno azucarados), frituras, carnes rojas y embutidos.