

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
<p>Proteínas + verduras</p> <p>Carbohidratos/almidones (preferiblemente integrales) + verduras</p> <p>Legumbres + verduras</p> <p>Lácteos fermentados (yogur natural o kéfir) o bebidas vegetales (bebida de almendra, avena o soja) + cereales NO refinados</p> <p>Lácteos fermentados (yogur natural o kéfir) o bebidas vegetales (bebida almendra, avena o soja) + frutos rojos</p> <p>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)</p>	<p>Proteínas + Carbohidratos</p> <p>Proteínas + alim. ácidos</p> <p>Proteínas + alim. Dulces</p> <p>Frutas ácidas + frutas dulces</p> <p>Frutas dulces + frutas/frutos grasos</p> <p>Frutas en general + lácteos enteros</p> <p>Almidones + ácidos</p> <p>Almidones + proteínas</p> <p>Legumbres + carne</p> <p>Carne + pescado</p>

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
<p>Pollo</p> <p>Pavo</p> <p>Conejo</p> <p>Lomo de cerdo</p> <p>Pescado</p> <p>Tofu</p> <p>Legumbres</p> <p>Huevos</p> <p>Lácteos</p> <p>Frutos secos</p> <p>Carne roja (no abusar de ella)</p>	<p>Brócoli</p> <p>Pimientos</p> <p>Zanahoria</p> <p>Acelgas</p> <p>Espinacas</p> <p>Judías verdes</p> <p>Pepino</p> <p>Apio</p> <p>Tomate</p>	<p>Lentejas</p> <p>Garbanzos</p> <p>Alubias</p>	<p>Arroz</p> <p>Quinoa</p> <p>Batata</p> <p>Pasta</p> <p>Avena</p> <p>Patata</p>	<p>Aguacate</p> <p>Coco</p> <p>Plátano</p> <p>Nueces</p> <p>Cacahuetes</p> <p>*Frutos secos en general</p> <p>Aceitunas</p>	<p>Uvas</p> <p>Melón (mejor comer sólo)</p> <p>Plátano</p> <p>Caqui</p> <p>Higo</p> <p>Mango</p> <p>Dátiles</p> <p>Manzana roja</p>	<p>Limón</p> <p>Naranja</p> <p>Piña</p> <p>Arándano</p> <p>*rojo</p> <p>Fresa</p> <p>Ciruela</p> <p>Pomelo</p> <p>Kiwi</p> <p>Manzana verde</p>

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.