



Salud y Música

Todos los textos son originales y tienen copyright
asociacion@saludymusica.org / salud_y_musica@telefonica.net

Del libro **“Bases prácticas de holística en alimentación”** del autor Raúl Arqueros Voces, ofrecemos la síntesis del tema de las compatibilidades alimenticias.

**Por una cuestión puramente bioquímica de la digestión,
no es recomendable asociar en una misma comida**

- Proteínas con almidones.
- Aceites y grasas con azúcares de asimilación rápida.
- Cereales entre sí.
- Cereal con legumbre seca (a excepción de la legumbre verde o germinada).
- Cereal con fruta ácida (por ejemplo arroz con limón).
- Patatas con cereales.
- Patatas con legumbres (a excepción de la legumbre verde o germinada).
- Patatas con frutas ácidas.
- Plátanos con frutas ácidas.
- Plátanos con cereales.
- Plátanos con legumbres.
- Plátanos con patata.
- Fruta dulce con cereal que no haya sido dextrinado o cocido.
- Frutas dulces o azúcares de cualquier tipo con verduras y hortalizas.
- Frutas ácidas con frutas dulces.
- Limón cuando haya tomate.
- Frutas dulces con frutas oleaginosas.
- Frutas dulces con semillas oleaginosas.
- Agua durante comidas para evitar diluir los jugos necesarios para la digestión.

Recomendamos también leer, en todas las etiquetas de los productos que compramos, los ingredientes que tienen. Porque siendo muchos de esos productos considerados como integrales, naturales, sanos... en su composición observamos muchas veces sustancias incompatibles entre sí, como en la bollería, galletas y pastelitos donde se mezclan huevos, mantequilla o margarinas hidrogenadas con azúcares simples; leches de almendra u otra semilla oleaginosa con fructosa o algún otro tipo de edulcorante; Müesli con diferentes cereales, plátano, fruta dulce desecada y semilla oleaginosa... Todo eso, aunque se venda con la etiqueta de sano, no lo es realmente. Y es que cuanto más se mezcla más difícil será la digestión.

*

Para una mejor visión de las compatibilidades, en la página siguiente incorporamos un cuadro general.



	COMBINAN	NO COMBINAN	NOTA
Frutas dulces	Entre ellas mismas y con cereales, lácteos, tubérculos feculentos, chufas, castañas, plátanos.	Frutas ácidas, frutas semiácidas, frutas y semillas oleaginosas, verduras y hortalizas, legumbres, algas.	Por su rápida digestión no recomendamos mezclar melones y sandías entre ellos ni con otro alimento, aunque con el pan dextrinado y fruta dulce se puede tolerar bien.
Frutas semiácidas	Cuando son dulces, como algún tipo de mandarinas, tienen exactamente las mismas indicaciones que las frutas dulces.	Igual que lo dicho en el cuadro anterior.	Cuando su acidez es más evidente, mejor solo mezclarlas entre las del mismo grupo de semiácidas.
Manzana	Con todo excepto...	... las frutas ácidas, y de las semiácidas, las que más ácidas son.	Evitar, sobre todo, los zumos de manzana y limón.
Frutas ácidas	Solamente recomendamos mezclar el limón con verduras de hoja verde y hortalizas, siempre y cuando después no se consuma otro alimento incompatible. Por lo demás, ver en NOTA.	Con frutas dulces y semiácidas, plátanos, castañas, chufas, lácteos, tubérculos feculentos, cereales, legumbres.	Las frutas ácidas, por su gran poder medicinal es mejor tomarlas solas. De esta manera se aprovechan mejor.
Plátanos	Frutas dulces, sobre todo las jugosas, lácteos (pero el queso tierno en poca cantidad), chufas.	Frutas semiácidas y ácidas, castañas, verduras y hortalizas, frutas y semillas oleaginosas, algas, cereales, legumbres.	No tomar plátanos verdes.
Castañas	Frutas dulces, manzanas, chufas.	Frutas semiácidas y ácidas, verduras y hortalizas, frutas y semillas oleaginosas, cereales, legumbres, algas.	Mejor comerlas cocidas porque crudas cuestan de digerir. También tener en cuenta que al ser astringentes es mejor acompañarlas siempre con frutas, por su riqueza en fibra.
Chufas	Las mismas indicaciones que la manzana.	Igual que la manzana.	Solo es compatible con todo cuando no está endulzada.
Verduras y hortalizas	Cereales, legumbres, frutas y semillas oleaginosas, algas, lácteos, tubérculos feculentos,.	Frutas dulces y semiácidas, plátanos, castañas.	Excepto en el caso de la manzana, nunca mezclar en un misma comida frutas con verduras y hortalizas.
Frutas y semillas oleaginosas	Manzanas, chufas, verduras y hortalizas, cereales, nata, yogurt, legumbres, algas, tubérculos feculentos.	Frutas dulces y semiácidas, todo tipo de dulce, plátanos, castañas. Mejor no tomar más de una clase a la vez	Las aceitunas negras son más sanas porque han terminado su ciclo de madurez, además, las verdes son algo astringentes. Las semillas oleaginosas mejor sin tostar, puesto que sus grasas se saturan por acción del fuego.
Cereales y pseudocereales	Frutas dulces (excepto en el caso de la quínoa), chufas, verduras y hortalizas, frutas y semillas oleaginosas, lácteos, legumbre verde, legumbre germinada, algas.	Frutas semiácidas y ácidas, plátanos, castañas, legumbre seca.	Mejor no mezclarlos entre ellos y tampoco recomendamos mezclar algas con quínoa por ser alimentos que provienen de contextos tan excesivamente opuestos.
Tubérculos feculentos	Frutas dulces, verduras y hortalizas, frutas y semillas oleaginosas, lácteos, algas.	Frutas semiácidas y ácidas, cereales y pseudocereales, plátanos, castañas.	Entre si tampoco combinan.
Legumbres	Verduras y hortalizas, frutas y semillas oleaginosas, algas.	Frutas dulces y semiácidas, plátanos, cereales, castañas, tubérculo feculento.	Sin son legumbres verdes o germinadas tienen las mismas indicaciones que las verduras y hortalizas.
Lácteos	La nata y yogurt se toleran bien con cualquier alimento, aunque es mejor evitar mezclarlos con frutas y semillas oleaginosas.	El queso fresco y el requesón es mejor no mezclarlo con las, legumbres, frutas y semillas oleaginosas.	Solo incluimos el kéfir, el yogurt, la nata, el queso fresco y el requesón. Pero excluimos la leche porque el adulto ya no tiene la capacidad para digerirla bien y los quesos curados por ser demasiado concentrados.