

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

SÍ se pueden combinar	NO se deben combinar
Proteínas + verduras Carbohidratos + verduras La fruta preferiblemente comerla sola o máximo de 3 diferentes dentro del mismo grupo o semi (ej. dulces con semidulces, ácidas con semiácidas)	Proteínas + Carbohidratos Proteínas + alim. ácidos Proteínas + alim. dulces Frutas ácidas + frutas dulces Frutas dulces + frutas/frutos grasos Frutas en general + yogur Almidones + ácidos Almidones + proteínas Legumbres + carne Carne + pescado

PROTEÍNAS (son saciantes)	VERDURAS (bajas en calorías y ricas en fibra)	LEGUMBRES (Comer como plato único)	CARBOHIDRATOS O ALMIDONES	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	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 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, arroz o pasta

Enlace de interés:

[¿CÓMO DEPURAR EL CUERPO EN 3 DÍAS? ←](#)