Publicado en el 14/07/2016

# [Reglas para una alimentación balanceada](http://www.notasdeprensa.es)

## Está comprobado científicamente que al consumir en conjunto algunos alimentos se generan trastornos en nuestro organismo: fermentaciones, malas digestiones, eructos, acidez y hasta ciertas sustancias que nos intoxican. Y que esos mismos alimentos, ingeridos solos o bien combinados con otros, son excelentes para nuestra correcta nutrición

 Una alimentación balanceada es la que se basa en una gran variedad de alimentos, pero no en la misma ingesta, sino intercalados en las distintas comidas. Si durante cada  toma de alimentos se mezclan correctamente y se mastican lo suficiente, la digestión se hace más liviana y permite que te sientas con mayor vitalidad, más ligero, especialmente si padeces del estómago, hígado o vesícula. En general, cuanto más simple sea la preparación de una comida, más fácil será digerirla y se aprovecharán mejor sus nutrientes, mediante una correcta metabolización de los mismos, es decir, que lo alimentos no se pudran en el intestino, sus principios nutritivos no se degraden, convirtiéndose en toxinas y perjudicando el funcionamiento óptimo de tu organismo. Para que tengas energía sigue estas reglas de combinación.  Además podrás digerir alimentos que antes no tolerabas, desaparecerán las alergias alimentarias y problemas de mala absorción intestinal. A continuación te indico las combinaciones alimentarias que debes tomar en cuenta para mejorar tu salud digestiva y asimilación de nutrientes: No mezclar almidones y harinas con ácidos. Los ácidos inhiben y destruyen la secreción de ptialina, una enzima encargada de digerir los almidones, por lo que la digestión de éstos se ve alterada, ocasionando fermentación. Por lo anterior, deben consumirse trigo, arroz, papa, junto con frutas ácidas como limón, piña, naranja; ni tampoco aderezarlos con limón o vinagre. Por ejemplo, no se recomienda aderezar con limón una paella o sopas de pasta. No comer proteínas con carbohidratos. Las proteínas son consumidas en un medio ácido en el estómago mediante la acción del ácido clorhídrico; en cambio, los carbohidratos necesitan un medio alcalino para su digestión. La digestión de los carbohidratos comienza en la boca con la secreción de la enzima ptialina, pero una vez ingeridas las proteínas, su digestión comienza en el estómago con la secreción de la enzima pepsina, que tiene la propiedad de inhibir la acción de la ptialina, frenando la digestión de los carbohidratos. Por lo tanto, no debemos comer huevos con papas, ni queso con pan, ni carne con puré de papas. No mezclar las proteínas con frutas dulces o azúcares. Las frutas dulces frescas (melón, uva, caqui, chirimoya) o secas (dátiles, pasas, higos) y los azúcares (miel, jarabes), son de digestión rápida y no permanecen en el estómago más de media hora. Las proteínas en cambio, requieren varias horas para su digestión. Por eso, si se ingieren proteínas con frutas dulces o azúcares, estos últimos quedarán retenidos en el estómago, produciendo fermentaciones anormales. No pasa lo mismo, como excepción, en el caso del yogurt o el kéfir, alimentos proteicos que ya se encuentran fermentados y pre-digeridos, por lo que necesitan menos tiempo de digestión. No mezclar grasas con frutas dulces o azúcares. Igual que las proteínas, las grasas tienen un tiempo de digestión mayor que las frutas dulces o azúcares, por ello si se ingieren juntos, las grasas provocarán una retención de los azúcares con fermentaciones. No mezclar fruta muy ácida con fruta dulce. Por ejemplo, limón, toronja o naranjas, que son ácidos, con melón, chirimoya, pera, que son dulces. Se recomienda que, al desayunar, se ingiera fruta ácida; mientras que en la comida y cena, dulce. No combinar vegetales salados y amargos, con fruta muy dulce, porque tienen distinto tiempo de digestión, para evitar las fermentaciones (ajo, apio, cebolla, rábanos, perejil, etc.) En cambio sí podrán consumirse junto a frutas ácidas poco azucaradas, como kiwi, limón, piña o toronja, en una ensalada, siempre que en la misma no esté presente ningún almidón. No comer juntos dos carbohidratos distintos. Es una de las peores incompatibilidades que podemos realizar: por ejemplo pan con papas o plátano con arroz. No comer juntas dos proteínas distintas. La putrefacción intestinal que ocasiona la mala digestión de las proteínas es una de las mayores fuentes de toxemia orgánica. Evita combinaciones como huevo con queso o con salchichas, aunque sean vegetales (de tofu). ¿QUÉ ALIMENTOS DEBES CONSUMIR?                Una dieta libre de alcohol, cafeína, azúcar refinada y alimentos que contengan harinas blancas, sal refinada, glutamato monosódico y sustancias para realzar el sabor, tiene como resultado que las personas que adoptan este estilo de vida deja de darse atracones y se vuelve más consciente de los alimentos que le da a su cuerpo. Si aún tienes dudas acerca de la dieta adecuada para ti, en MedicaLima podemos ayudarte a llevar un estilo de vida más saludable para siempre. Escríbenos a info@medicalima.com o llámanos al 30997241 y te invitamos a seguirnos en nuestras redes sociales: Facebook: MedicaLima Wellness Center Twitter @medicalima Instagram @medicalima

**Datos de contacto:**

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/reglas-para-una-alimentacion-balanceada\_1](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Nacional Medicina Nutrición



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)