

La Combinación de los Alimentos



Para asegurar una alcalinización concienzuda y adecuada del alimento en el tracto digestivo, la combinación de los alimentos es algo que debe tenerse muy en cuenta, y hay muchas cosas ideadas para ayudarte a comprender e implementar distintos sistemas de combinación de alimentos. Aunque, no obstante, la idea es clave, la amplia mayoría de los tratamientos disponibles suelen generar confusión, frecuentemente son imprecisos y tienden a ofrecer consejos contradictorios; y todos ellos son muy complicados.

Sin embargo, te confirmo que no tiene por qué ser así. Lo que se tiene que recordar es que el aparato digestivo humano (**el sistema de taponamiento alcalino**) no está diseñado para digerir el alimento, sino para alcalinizarlo a modo de preparación para la creación de células madre en las criptas del intestino delgado. Por tanto, evita las comidas ácidas (**acidificantes**) o aquellos alimentos que sea difícil de transformar en un líquido alcalino. Los diferentes alimentos someten al sistema taponador alcalinizador del tracto digestivo a exigencias distintas y concretas. El hecho de que podamos alcalinizar muchos tipos distintos de alimentos no significa que podamos hacerlo todo de una vez.



La proteína de origen animal es muy ácida y necesita muchos tapones alcalinos. La mayoría de las proteínas de origen animal salen del estómago todavía en forma de trozos ácidos en lugar de la manera licuada adecuada. Las proteínas de origen vegetal, por otro lado, pueden licuarse de forma fácil con los dientes. La mayor parte de los almidones puede ser licuada y alcalinizada con los dientes y en el estómago, por lo que entra en el intestino delgado en un mejor estado. Lo mismo se aplica en el caso de las hortalizas y la fruta. Las grasas también son alcalinizadas con más facilidad, por lo que no estresan al organismo de la forma en que sí lo hacen las proteínas de origen animal.

No cuesta mucho imaginar que los alimentos que requieren esfuerzos muy diferentes para su alcalinización no combinarán muy bien si son consumidos al mismo tiempo. Uno interferirá en la alcalinización del otro, provocando la alcalinización incompleta de ambos. Aquello que no se haya alcalinizado de manera eficaz puede transformarse, biológicamente, en microorganismos perniciosos. Se trata de otro círculo vicioso: una alcalinización comprometida allana el camino a los microorganismos nocivos, y éstos alteran todavía más el proceso de alcalinización.

El alimento de mala calidad, combinado con alimento ácido, es también una causa importante de la formación de mucosidad, que aparece cuando las glándulas o células parietales secretan bicarbonato sódico para unirse a los ácidos de la dieta.

Tómate un minuto para detenerte y pensar en todas las combinaciones “**clásicas,**” que mezclan proteína y almidón ácidos: por ejemplo la carne con patatas, el pescado rebozado y

frito con patatas fritas, el pollo con arroz, una hamburguesa con patatas fritas, un bocadillo de jamón (**o cualquier tipo de bocadillo**), por sólo nombrar algunos, y empezarás a darte cuenta de lo mucho que abusamos de nuestros canales alimentarios alcalinizantes.

La mayoría de nosotros ni siquiera sabe cómo sería gozar de una alcalinización adecuada de los alimentos. Pero es sencillo: mastica bien hasta que la comida adquiera una consistencia líquida, mezclándola con la saliva y el bicarbonato sódico, y luego deja que el estómago y el páncreas acaben de llevar el **pH** del alimento hasta el valor ideal de **8,4**.



Combinar azúcar y almidón o azúcar y proteína da lugar al mismo tipo de problemas. Y (**me gustaría apostar**) Que es lo que encontramos en la fiambra de la mayoría de los niños en la actualidad?: ¡bocadillos algo dulce! Eso afecta a varios aspectos de una sola vez, garantizando una digestión ácida desastrosa.

Afortunadamente, la solución es sencilla: no mezcles más de cuatro alimentos de no más de dos categorías en una misma comida. Por ejemplo, come brécol cocinado al vapor y una ensalada de mesclum y tomate con tofu marinado en sal o fideos soba, pero no todos a la vez (**combina tres hortalizas y una fuente de proteína o tres hortalizas y una fuente de carbohidratos complejos**). Escoger menos alimentos somete a una carga menor al sistema taponador alcalino. Teniendo eso presente, y siguiendo los principios generales de este tratamiento, si consumes sólo un tipo de proteína por comida y sólo una clase de carbohidrato complejo por comida, ya habrás recorrido la mayor parte del camino.

Presta especial atención a la combinación de alimentos durante las primeras semanas después de una limpieza total del organismo del tratamiento del **pH** (véase el capítulo 11) Una vez que ya consumas únicamente una dieta alcalinizante, todo será todavía más sencillo. Cuando ingieras alimentos ricos en agua alcalina con abundantes electrones y pobres en azúcar ácido, ya no necesitarás preocuparte de las combinaciones correctas.

No podrás sino combinar los alimentos de manera adecuada, ya que estarás, en gran medida, limitando o eliminando los alimentos ácidos problemáticos productores de mucosidad. Los alimentos que tienen una composición más parecida a la de nuestro organismo (**un contenido elevado de agua: un 70% o más; aceites naturales: un 20-30%; un contenido pobre de proteínas: 5-7%, y un contenido en azúcar incluso menor: 0,5'3%**) combinan los unos con los otros sin problemas.

Si estás fuerte y no estás afectado por síntomas, puedes permitirte comidas alcalinas más complejas sin efectos nocivos. Aun así, al principio del tratamiento, o si estás gravemente enfermo, o si tan sólo quieres asegurarte de seguir un régimen ideal, prestar una atención estricta a las normas que daremos a continuación te resultará muy útil. (Véase la sección de Recursos para obtener información sobre algunos libros y tablas con más detalles sobre la combinación de alimentos).

Aspectos Básicos con respecto a la Combinación de los Alimentos



No debes unir el almidón ácido y las proteínas de origen animal, y debes mantener los azúcares ácidos (**incluidas las frutas ricas en azúcar**) alejados de prácticamente cualquier alimento. Esta es la razón por la cual, tras haber realizado de forma completa la transición hacia este tratamiento, evitando las proteínas ácidas de origen animal, los azúcares ácidos y la mayoría de las frutas ácidas, la combinación de los alimentos ya no supondrá una preocupación. Mientras tanto, aquí tenemos las normas que deben seguirse:

1. Las hortalizas (**o las frutas**) pobres en azúcar/ricas en agua combinan con todo. Cómelas acompañadas de proteína, almidón o aceites alcalinizantes prensados en frío, y con otras hortalizas alcalinizantes.
2. Consume almidones ligeramente ácidos junto con hortalizas alcalinizantes o frutas pobres en azúcar. No ingieras hortalizas ácidas (**incluidas las hortalizas ácidas ricas en almidón**) junto con proteínas de origen animal, fruta ácida o aceites saturados. (en lo que respecta a la combinación de alimentos, ácido no significa necesariamente lo mismo que aquellos alimentos que hacen que el organismo se vuelva más ácido. Los dos ejemplos más importantes de esta excepción son los limones y los tomates, que son alcalinizantes y tienen un sabor ácido, pero que, de hecho, hacen que el organismo se torne más básico debido a sus sales minerales alcalinas de sodio y potasio, que son más que suficientes para taponar los azúcares ácidos). Por tanto, cuando escojas un cereal (**incluidos el pan o la pasta**) o calabaza de invierno o patata, consúmelos acompañados de hortalizas alcalinizantes y no junto con pescado (ácido), por ejemplo.
3. Si sientes que tienes que comer proteína ácida de origen animal, combínala con hortalizas alcalinizantes o fruta pobre en azúcar. No comas proteína ácida de origen animal acompañada de almidón o grasas saturadas. Las proteínas alcalinizantes de origen vegetal combinan con todas las hortalizas y frutas pobres en azúcar y con un contenido elevado en agua (**que también es rica en electrones**), además de con buenos aceites mono y poliinsaturados alcalinizantes. Aquí tenemos la otra vertiente del punto expuesto anteriormente: cuando tomes pescado (ácido), sírvelo con hortalizas alcalinizantes, pero no con cereales acidificantes. No comas paella (**arroz con pescado**), y en su lugar prueba el pescado sobre un lecho de verduras alcalinas cocinadas al vapor o de una ensalada alcalinizante crujiente.
4. Consume sola la fruta ácida rica en azúcar (**si es que la comes**). No comas al mismo tiempo fruta y proteína, almidón, hortalizas ricas en almidón (**remolacha, patata, ñame**) o grasas

saturadas. De hecho, no consumas en absoluto fruta ácida rica en azúcares (a excepción de limón, lima, pomelo, tomate crudo, aguacate y pimientos rojos, amarillos y naranjas, que son alcalinos), a no ser que ya te encuentres bastante bien, y hazlo con moderación y cuando sea la temporada.

5. Consume aceites mono o poliinsaturados saludables, junto con hortalizas alcalinas y frutas alcalinizantes (tomate, aguacate, pimientos morrones rojos, amarillos y naranjas, limón y lima).

También combinan con los almidones ácidos (**que deben constituir un 20% o menos de tu dieta**). No consumas aceites saludables mono o poliinsaturados alcalinizantes junto con grasas animales (saturadas) o proteínas ácidas. Las semillas, los frutos secos y el aguacate (todos ellos fuentes excelentes de grasas alcalinas saludables) pueden combinarse con proteína de origen vegetal alcalina o con proteína de origen animal ácida, almidones ácidos o incluso con frutas con un contenido elevado de azúcares (**ácidas**). No pongas aceite o mantequilla en el pescado: utiliza, en su lugar, zumo de limón, salsa o hierbas aromáticas alcalinizantes, y así todo irá bien.

Excepciones Notables: El Aguacate y el Tomate



El aguacate es, de hecho, una fruta alcalinizante, pero como es pobre en azúcar (**ácido**) y relativamente rico en proteína, puede combinarse con hortalizas alcalinizantes, e incluso con las ricas en almidón y ácidas, además de con cereales ácidos. Por tanto, disfruto tomando un bocadillo de aguacate y pan de espelta sin levadura o rodajas de tomate y aguacate con zumo de limón sobre arroz integral.

El tomate también, es una fruta y, aunque es ácida, tiene un efecto alcalinizante sobre el organismo debido a su bajo contenido en azúcares y su elevado contenido de minerales alcalinizantes. Por tanto, y al igual que el aguacate puede combinarse como si fuera una hortaliza alcalinizante.

Ahora se comentarán los motivos:

1. La mayoría de las hortalizas y las pocas frutas que hemos mencionado son las elecciones más saludables, y el hecho de que combinen con otras opciones alcalinizantes saludables hace que resulten todavía más ideales como el núcleo de la dieta.
2. El almidón ácido y las proteínas de origen animal son una mala combinación, tal y como se ha explicado anteriormente. Los ácidos agotan el bicarbonato de sodio, que es un componente de la saliva y que es necesario para la correcta alcalinización de la comida. Los almidones ácidos, como las patatas, el pan o la pasta (**e incluso los cereales integrales**), se descomponen en forma de azúcares simples ácidos en el organismo, por lo que añadir frutas ricas en azúcares no hace sino sumar más azúcar (un ácido sobre otro

ácido). Esta combinación genera suficientes venenos como para inactivar el sistema inmunitario durante cinco horas (**o incluso más**). El aceite ralentiza la digestión del almidón ácido (aunque esto no supondrá un problema si el almidón ácido no constituye más de un 20% de la comida, que por todo lo demás será alcalinizante). Los ácidos grasos mono y poliinsaturados pueden neutralizar los ácidos, así que no evites los aceites saludables, como los de cáñamo, linaza, pescado, aguacate y oliva.

3. Cuando la proteína a ácida de origen animal se encuentra en el estómago, genera más ácido. Al combinarse con almidones ácidos, los azúcares de éstos generan todavía más ácido, dando lugar a una indigestión, acidez y gases (además de a todos los otros efectos negativos propios de un organismo demasiado ácido). Lo mismo sucede cuando añades más ácido (**incluidos los ácidos generados a partir de la fruta con un contenido elevado en azúcar**). Los aceites ralentizan la alcalinización de la proteína de origen animal, provocando estreñimiento y, eventualmente, reflujo ácido, acidez y gases.
4. La fruta (**por lo menos la amplia mayoría**) es rica en azúcar y es generadora de ácido, por lo que es problemática incluso aunque se consuma sola. Combinada con una proteína ácida, es una receta segura para un exceso de ácido (además de para la indigestión y los gases). El almidón ácido y la fruta ácida suponen, simplemente, el doble de azúcar ácido. Además, tienen unos tiempos de licuación muy distintos (la fruta ácida se licúa con gran rapidez), abriendo la puerta a la fermentación en el estómago y el intestino delgado. Mezclar fruta ácida con un aceite saturado o trans, puede dar lugar a estreñimiento y a una mala absorción de los nutrientes. Por último, aunque la fruta ácida es limpiadora, las hortalizas son constructoras alcalinizantes de células madre, de la sangre y luego de células corporales. Estresarás excesivamente a tu organismo si le solicitas que haga dos cosas opuestas al mismo tiempo.
5. El aceite saturado y ácido ralentiza la licuación de las proteínas ácidas de origen animal y del almidón ácido (**aunque éste supondrá un problema sólo si los almidones ácidos superan el 20% de tu dieta**).

Limones y Limas: Unas Excepciones Notables



Los limones y las limas, o el zumo de lima o de limón, son considerados ácidos, pero, de hecho, tienen un efecto alcalinizante en el organismo. Por tanto, no están incluidos en las advertencias contra la combinación con alimentos ácidos, y se pueden consumir junto con almidones ácidos, proteínas ácidas o aceites alcalinizantes mono y poliinsaturados.

Separar la Comida y la Bebida

Otra combinación que debes tener presente es aquella entre los alimentos y las bebidas. No acabes con una comida alcalina acompañándola de una bebida ácida. Tampoco bebas algo ácido junto con un alimento ácido, o sobrecargarás la capacidad de tu organismo para taponar el ácido. Las bebidas ácidas frías son especialmente problemáticas, ya que el frío

inactiva la secreción de bicarbonato de sodio desde las células parietales del estómago.

Beber un poco de agua (**u otro líquido**) alcalina rica en electrones junto con alimentos ácidos ayuda a taponar los ácidos y a diluir las sustancias químicas ácidas de los alimentos. Si vas a tomar algún alimento ácido, te recomendamos que consumas antes los alimentos alcalinos más jugosos, como las hortalizas alcalinas y las ensaladas, para que preparen el camino para los alimentos más ácidos que consumirás después durante la comida.

Quizás también unos sorbos de agua alcalina tibia rica en electrones después de una comida ayuden a neutralizar los residuos tóxicos de ácido clorhídrico en el estómago.

También puedes tomar una cucharada de postre de bicarbonato de sodio o de sales minerales mezclada con 90-120 ml de agua para neutralizar el ácido clorhídrico tóxico, asentar tu estómago y ayudar a taponar los ácidos del alimento ingerido.

No obstante, cuando consumas una comida completamente alcalina, puedes beber agua alcalina o zumos frescos alcalinizantes junto con otros alimentos alcalinizantes.

La Milagrosa Dieta del pH

Capítulo 8 “Combinación de Alimentos”

Dr. Robert Young.
