



LA CORRECTA COMBINACIÓN DE  
**LOS**  
**ALIMENTOS**

COME LIMPIO  
Y DISFRUTA DE ENERGÍA,  
BELLEZA Y SALUD







2

## BIENVENIDO A UNA ALIMENTACIÓN COME LIMPIO EN ESTADO PURO

**Bienvenido a un increíble viaje que te dará la oportunidad de reponerte, recargarte y reorientarte.**

En una filosofía COME LIMPIO seguimos una alimentación limpia y consciente, una alimentación natural y libre de toxinas con ingredientes del campo a la mesa y mínimamente procesados. Enriquecemos nuestros platos con vegetales y frutas altamente alcalinas que nos nutren y ayudan a mejorar nuestra salud, nos aportan un sin fin de micronutrientes que energizan nuestro organismo y oxigenan la sangre. Buscamos un estado óptimo del sistema digestivo, pues un desequilibrio en él es la raíz de toda enfermedad. Evitamos alimentos alergénicos como la leche e irritantes como el gluten y creemos en la correcta COMBINACIÓN DE LOS ALIMENTOS.

En este eBook que te regalo descubre las claves para una mejor digestión, eliminar gases y ganar energía.

**CARLA ZAPLANA**

*“La transformación no es cosa del futuro,  
se basa en tus acciones y elecciones del presente”*



# LA CORRECTA COMBINACIÓN DE LOS ALIMENTOS PARA UNA BUENA DIGESTIÓN

Una buena combinación de los alimentos es fundamental para un buen estado de salud, tan importante como lo son la calidad y la cantidad de alimentos que ingerimos.

Quizá vuestra alimentación ya es limpia y notáis sus beneficios; y, ahora, leyendo este artículo pensáis: “Ya he eliminado bastantes alimentos de mi dieta, ¿y ahora la debo hacer más restrictiva?”. La misma pregunta me hice yo, pero no pude resistirme a probarlo. Aunque mi alimentación ya se basaba en productos de origen vegetal y era altamente cruda, los resultados que experimenté fueron notables. Niveles de energía aún más elevados, piel aún más suave y brillante, y un adiós definitivo a la barriga hinchada.

Combinar bien los alimentos no solo nos permite mejorar la digestión, sino también asimilar mejor los nutrientes. El sistema digestivo requiere menos energía y el resultado es que el organismo puede centrarse en otras funciones como reparar células y depurar el cuerpo (como consecuencia, perderemos peso, si nos hace falta). Este ahorro de energía también repercute en el estado de ánimo: nos sentimos menos pesados y cansados después de las comidas y tenemos más energía y vitalidad a lo largo del día.

## ¿DE DÓNDE SALE Y EN QUÉ SE BASA LA TEORÍA DE LA COMBINACIÓN DE LOS ALIMENTOS?

Las pautas para combinar correctamente los alimentos surgieron en el siglo XX durante el movimiento higienista. Su creador fue el doctor neoyorquino William Howard y, más adelante, la popularidad de esta práctica creció con la difusión que hizo de ella el doctor y naturópata Herbert M. Shelton.





Según la teoría de la combinación de los alimentos, los diferentes grupos de alimentos requieren tiempos diferentes y diferentes tipos de enzimas en el estómago y en los intestinos para poder ser digeridos. Un medio alcalino o ácido activará unas enzimas u otras. Cuando comemos ciertos alimentos al mismo tiempo, liberamos ambos tipos de enzimas; así se crea un ambiente neutro que lo único que hace es inhibir y retrasar el proceso digestivo. Eso puede originar fermentación de azúcares y putrefacción de proteínas en el estómago, y provocar gases, inflamación y otros

síntomas de indigestión. Un proceso de fermentación en el intestino ocasiona un exceso de polialcoholes, que son fuente de alimento de bacterias y levaduras. La putrefacción de las proteínas genera residuos tóxicos.

El concepto de la correcta combinación de los alimentos es aplicable y altamente beneficioso para todos los estilos de alimentación: se consuma carne, huevo, pescado, lácteos, o se practique el veganismo o 100% crudivorismo.

## GRUPOS DE ALIMENTOS

Para poder entender cómo se deben combinar los alimentos, es importante tener claros los diferentes tipos de grupos de alimentos:

### PROTEÍNAS

**Legumbres:** alubias, habas, garbanzos, soja, lentejas, cacahuets

**Frutos secos y semillas:** pipas de girasol, pipas de calabaza, semillas de lino, semillas de sésamo, almendras, nueces, anacardos, avellanas

**Productos animales:** leche, carne, pescado, queso, huevos

**Algas**

### CARBOHIDRATOS / ALMIDONES

**Cereales:** arroz, mijo, trigo, centeno, avena, pan, pasta

**Pseudocereales:** quinoa, trigo sarraceno, amaranto

**Raíces/tubérculos:** calabaza, patata, boniato, zanahoria (cocida), chirivía, taro, yuca

### VEGETALES

**Hojas verdes:** lechuga, kale, col, acelgas, bok choy

**Otros vegetales:** apio, brócoli, calabacín, berenjena, rábanos, pepino, pimiento (el pepino y el pimiento son frutas, pero tienen muy poco contenido en azúcar)

### GRASAS Y ACEITES

**Grasas:** aguacate, coco, aceituna, mantequilla y margarina

**Aceites:** aceites vegetales, aceites de semillas y frutos secos (oliva, girasol, maíz, sésamo)

### FRUTAS

**Dulces:** plátanos, dátiles, fruta seca, higos, uva, papayas, caquis, chirimoyas

**Subácidas:** manzana, pera, frutos silvestres, cerezas, mango, uva

**Ácida:** pomelo, naranja, limón, lima, piña, fresa

**Melones**



# PAUTAS PARA COMBINAR LOS ALIMENTOS DE FORMA CORRECTA

01

## SOLO COMER CUANDO SE TIENE HAMBRE

El cuerpo es muy listo y está preparado para indicarnos qué debemos hacer en cada situación orgánica (defecar, orinar, comer...). Cuando necesita alimento, nos avisa con la sensación de hambre y es entonces cuando le debemos aportar nutrientes. Si no nos pide, es porque aún está procesando y asimilando los alimentos de la última comida. Comer cuando no se tiene hambre congestiona el sistema digestivo y el proceso natural de depuración del cuerpo se ve alterado.

02

## COMER UN SOLO ALIMENTO CONCENTRADO A LA VEZ

Los alimentos concentrados son los que no contienen prácticamente agua, como los almidones y las proteínas. Los alimentos no concentrados son los que contienen un tanto por ciento elevado de agua, como la fruta madura y los vegetales sin almidón. Para facilitar la digestión y ahorrar energía, es muy recomendable incluir un solo tipo de alimento concentrado en el plato. Eso nos lleva a la tercera pauta...

03

## NO MEZCLAR PROTEÍNAS Y ALMIDONES

Aquí es cuando se rompen los esquemas. Os preguntaráis: “¿Qué pasa con el pollo al horno con patatas, las tostadas integrales con pavo, el sushi de atún, el salmón a la plancha con arroz salvaje? ¿Lo he estado haciendo mal durante años y años?”... Pues siento decirlo que sí, pero la clave es saberlo y hacer los cambios a partir de ahora.

Para entenderlo mejor, debemos mirar cómo se digieren estos dos tipos de alimentos. Las proteínas necesitan un ambiente ácido formado por ácido clorhídrico y las enzimas llamadas proteasas. Por otro lado, los almidones se digieren en un ambiente alcalino y con la presencia de enzimas amilasas. Si tomamos estos dos alimentos al mismo tiempo, los jugos ácidos y los jugos alcalinos liberados se neutralizarán entre sí y eso hará que el cuerpo deba invertir horas y horas y mucha energía para digerir, y nosotros nos sentiremos más cansados. Cuanto más rato pasan estos alimentos dentro del estómago a altas temperaturas (37 °C), más probabilidad hay que se produzcan residuos tóxicos. El cuerpo no podrá absorber ni aprovechar del todo los nutrientes del alimento y nosotros tendremos gases y la barriga hinchada.

**Los vegetales sin almidón se pueden mezclar con todo.** Este grupo combina prácticamente con todo el resto, a excepción de la fruta, que solo se puede mezclar con los vegetales de hoja verde, ya que requieren el mismo tiempo de digestión.



04

## MEZCLAR ALMIDONES DIFERENTES ES CORRECTO

Aunque siempre es más fácil digerir cuando no se mezclan demasiados alimentos, es correcto tomar dos tipos de almidones diferentes. La mejor opción es mezclar los almidones con vegetales sin almidón como hojas verdes, brócoli, espárragos...

05

## MEZCLAR PROTEÍNAS DIFERENTES NO ES CORRECTO

Las proteínas son el grupo más difícil de digerir por su compleja diversidad de aminoácidos. Como el cuerpo necesita mucha energía y rato para digerirlas, no las mezclaremos. Así que nada de hacer platos mar y montaña... Podemos, sin embargo, mezclar proteínas de origen vegetal diferentes en un mismo plato: frutos secos, semillas y algas, ya que tienen una estructura química más simple. Las legumbres cuestan de digerir porque tienen tantas proteínas como carbohidratos; por lo tanto, la mejor recomendación es no mezclar diferentes tipos y acompañarlas de vegetales sin almidón.

06

## MEZCLAR GRASAS CON PROTEÍNAS O CON ALMIDONES ES CORRECTO SI SE HACE CON MODERACIÓN

Las grasas combinan bien con todos los grupos, excepto las frutas. De una forma y otra, si ya cuesta digerir la proteína, sobre todo de origen animal, mejor no mezclarla con grasas. Si hacemos una ensalada con muchos frutos secos y semillas y lo aliñamos con aceite de oliva, podemos tener una digestión más pesada; es más prudente aliñarla con zumo de limón o vinagre de manzana.

07

## LA FRUTA SE DEBE COMER SOLA

La fruta es el alimento que se digiere más deprisa. En veinte o treinta minutos ya está fuera del estómago. Imaginad que coméis fruta de postre después de una comida llena de proteínas y almidones: los azúcares de la fruta quedarían retenidos a altas temperaturas mientras esperan ser digeridos, pero acabarían fermentando y acidificando el resto de los alimentos.

- Si queréis comer fruta antes de las comidas, lo debéis hacer entre media hora y una hora antes de tomar nada más.
- El único grupo de alimentos que combina bien con la fruta son los vegetales de hoja verde. Esta explosiva combinación es la base principal de los zumos verdes.
- Podemos mezclar las frutas subácidas con las ácidas o con las dulces, pero nunca frutas dulces con ácidas.
- Los melones se deben comer solos, ya que, de todas las frutas, son las que requieren menos tiempo de digestión. Combinar melones con otras frutas podría frenar el proceso.



08

## LOS LÍQUIDOS FUERA DE LAS COMIDAS

Hay que evitar tomar líquidos durante las comidas para no diluir los jugos gástricos ni las enzimas necesarias para hacer el proceso de la digestión. Podemos beber entre un cuarto y media hora antes y dos o tres horas después de comer. Tomar pequeños chupitos de té caliente (como el de jengibre) o de una bebida probiótica, como la kombucha, durante las comidas puede mejorar la digestión.

*Para terminar...*

*Cada vez hay más literatura referente a este tema, y, aunque algunos estudios dicen que esta teoría no tiene base científica, los resultados y los beneficios los notan muchas personas que lo practican, incluida yo misma y todos mis pacientes.*

*No os llevéis las manos a la cabeza ni os sintáis perdidos; una vez le cojáis el truco, la teoría no os parecerá nada restrictiva, sino sencilla y que os sigue permitiendo comer variado. Os animo a ponerla en práctica, sin agobios, para ver si notáis algún beneficio. No hay nada que perder y mucho que ganar.*

*Tened siempre presente, sin embargo, el concepto de bioindividualidad: cada persona es diferente; lo que a mí me puede ir de perlas a vosotros os puede provocar indigestión, y al revés. Por eso mismo, recordad que la propia experiencia es la mejor verdad.*



# RESUMEN COMBINACIÓN ADECUADA DE LOS ALIMENTOS

- NUESTRO CUERPO SOLO PUEDE DIGERIR ADECUADAMENTE UN ALIMENTO CONCENTRADO A LA VEZ.
- LAS PROTEÍNAS Y CARBOHIDRATOS NO DEBEN MEZCLARSE.
- LOS VEGETALES SON NEUTROS.
- MEZCLAR 2 CARBOHIDRATOS ES CORRECTO.
- MEZCLAR 2 TIPOS DE PROTEÍNA ANIMAL NO ES CORRECTO, PERO SI EN EL CASO DE PROTEÍNA VEGETAL (SEMILLAS, FRUTOS SECOS, ALGAS).
- LAS GRASAS PUEDEN MEZCLARSE CON LA PROTEÍNA DE FORMA MODERADA, Y ES CORRECTO COMERLAS CON LOS CARBOHIDRATOS.
- LA FRUTA DEBE COMERSE CON EL ESTÓMAGO VACÍO.

8

## PAUTAS PARA UNA CORRECTA COMBINACIÓN DE LOS ALIMENTOS





A large, stylized green leaf graphic with multiple pointed lobes, serving as a background for the main title text.

PROPUESTAS DE  
**RECETAS**



# ENSALADA KALE



## INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

1 manojo de kale /col rizada  
(sin tronco)  
1 aguacate maduro (grande)  
¼ taza semillas de sésamo crudo  
¼ taza bayas de Goji  
zumo de 1 limón

## PREPARACIÓN

1. Trocear la kale y ponla en un bol para servir.
2. Pelar el aguacate, añadirlo en el bol y masajear la kale con el aguacate usando las manos.
3. Bañar la ensalada con el zumo de limón.
4. Añadir las semillas de sésamo y las bayas de Goji.

10

# ESPAGUETIS DE CALABACÍN



## INGREDIENTES PARA 3-4 RACIONES

6-8 calabacines  
1 taza de tomates secados al sol  
(remojaos en agua previamente)  
1 ½ tazas de tomates cherries  
2 cucharadas de cebolla picada  
1 dientes de ajo, pelados  
2 c.s de aceite de oliva virgen  
extra  
½ taza de jugo de limón fresco  
Sal al gusto

## PREPARACIÓN

1. Usar un rallador de hortalizas en forma de espiral para hacer fideos finos y largos del calabacín. Si no tienes rallador en forma de espiral, utiliza un cuchillo afilado para cortar el calabacín a tiras muy finitas.
2. Utilizar una buen procesador de alimentos para mezclar y triturar los demás ingredientes hasta lograr una salsa de la consistencia deseada.
3. Verter la salsa de tomate marinera sobre los fideos justo antes de servir el plato para que no queden aguados.



# CALABAZA RELLENA DE VERDURAS DULCES



## INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

- 1 calabaza (1-1 ½ palmo de largo)
- ½ pimiento rojo
- 2 tazas de espinacas fresca
- ½ taza de zanahoria rallada
- ½ cebolla
- ¼ taza de bayas de goji
- 2 cucharadas aceite de coco

## PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 230°C. Partir la calabaza por la mitad, sacarle las pipas y untar con 1 c.s de aceite de coco. Cubrir las mitades de calabaza con papel de aluminio y hornear durante 40 min. que estén blanditas.
2. Cortar todas las verduras a dados pequeños y saltear en una sartén con 1 c.s de coco durante 5 min.
3. Cuando la calabaza esté lista, rellenar el hueco con las verduras salteadas y algunas bayas de Goji.
4. Acompañar el plato de arroz salvaje o de una pequeña ensalada verde para una opción más ligera.

11

# HAMBURGUESA DE BRÓCOLI



## INGREDIENTES PARA 6-8 BURGERS

- 200gr brócoli
- 1 diente de ajo
- 4 c. de agua
- 100gr harina de trigo  
(Sin gluten: de maíz o garbanzo)

## PREPARACIÓN

1. Cortar los brotes de brócoli y cocinar al vapor unos 5-7 min (hasta que estén blandos pero no se deshagan). Reservar. Calentar el horno a 180°C.
2. En un bol, mezclar 2 cucharadas de harina con el agua hasta que no queden grumos.
3. Cortar el brócoli en trozos pequeños (sin desmenuzar), el ajo en trozos muy pequeños (triturar) y añadir estos dos ingredientes en el bol con la mezcla de harina y agua. Salpimentar y mezclar todo bien.
4. Añadir el resto de la harina y mezclar hasta obtener una masa un poco pegajosa (si queda demasiado espesa o cuesta de manipular, añadir un poco más de agua).
5. Con la ayuda de una cuchara, hacer bolitas de la masa y ponerlas encima de papel para hornear. Aplanar las bolitas para darle más forma de hamburguesa.
6. Hornear las hamburguesas durante unos 8-10 minutos por ambos lados o hasta que estén doradas. (Receta adaptada de <http://www.hiulitcuisine.com>)





# SOPA DE ZANAHORIA CON LANGOSTINOS



## INGREDIENTES PARA 4 RACIONES

300 gr. de calabaza  
4 zanahorias  
1 Litro de agua  
½ Cebolla  
8 langostinos  
Aceite de oliva  
Sal

## PREPARACIÓN

1. Cortar en trozos las zanahorias, pochar la cebolla, pelada y cortada en juliana, en una cazuela con aceite de oliva. Cuando esté dorada añadir la calabaza sin piel y cortada en dados. Remover un par de minutos. Incorporar las zanahorias y sazonomos.
2. Añadir el agua y dejamos cocer a fuego lento durante media hora con la cazuela tapada.
3. Rectificar el punto de sal (si fuera necesario), y triturar con una batidora.
4. En lo que se hacen los langostinos pelados en una sartén, con un chorrito de aceite de oliva, colocar la crema de calabaza.
5. Servir la crema bien caliente con cuatro langostinos por persona.
6. Por último aderezar el plato con un toque de pimienta recién molida o incluso un "toque" de curry. (Rzzeceta adaptada de <http://eladerezo.hola.com/>)

12

# TORTILLA DE CHAMPIÑONES



## INGREDIENTES PARA 2 RACIONES

4 huevos  
200 g champiñones  
100g de tofu o ½ aguacate  
(opcional y más calórico)  
1 diente ajo  
Perejil picado  
Aceite de oliva  
Sal

## PREPARACIÓN

1. Primero limpiar bien los champiñones y cortarlos. Poner en una sartén un chorrito de aceite. Mientras se calienta batir los huevos.
2. Saltear los champiñones en la sartén con el aceite ya caliente. Cuando empiecen a tomar color añadir el diente de ajo bien picado, un poco de perejil y el tofu o aguacate (según elección). Dar unas vueltas.
3. A continuación incorporar el contenido de la sartén a los huevos batidos, mezclar bien y devolver a la sartén con un poco más de aceite.
4. Dejar que la tortilla se cuaje por debajo y con ayuda de una espátula de madera, cubrir un extremo de la tortilla con el otro, dejar un minuto más para que cuaje del todo y servir.

(Receta adaptada de <http://www.recetasdiarias.com/>)



# PAELLA DE VERDURAS

## INGREDIENTES

Arroz integral: ½ vaso por persona  
 2 vasos de caldo vegetal por persona  
 4 ó 5 dientes de ajo  
 Pimiento rojo y verde  
 1 Tomate  
 Pimentón dulce  
 Colorante amarillo  
 Azafrán  
 Verduras variadas: zanahorias, brócoli,  
 habas, guisantes, alcachofas...  
 Aceite y sal

13

## PREPARACIÓN (55 MINUTOS)

1. Cortar los ajos por la mitad, sin pelarlos. Freírlos en la paellera con aceite de oliva, hasta que queden dorados. Retirarlos.
2. En el mismo aceite, echar los pimientos cortados a tiras hasta freírlos. Retirarlos también.
3. Añadir ahora al aceite el resto de las verduras troceadas al gusto. Si le echas brócoli o coliflor, tienes que tener más cuidado porque tiende a deshacerse fácilmente, así que mejor que lo frías un poco y también lo reserves para luego.
4. Pelar y quitar las semillas al tomate, y córtalo a dados.
5. En un hueco del aceite, echar el pimentón y antes de que se quemé, echar por encima el tomate. Dejar que se fría un poco en él y revolverlo todo, para que se tomen todos los sabores.
6. Echar el arroz en la paellera, dando vueltas, para que se empape de todo el jugo. Añadir el caldo vegetal, el colorante, varias hebras de azafrán y echar sal.
7. Déjalo todo uniformemente repartido. Poner el fuego fuerte hasta llevarlo a ebullición. Esperar un par de min. Entonces bajarlo a fuego lento-medio. Añadir los ajos que tenías reservados, y el brócoli o coliflor.
8. Hay que ir vigilando que haya suficiente agua para que el arroz se haga por todos lados igual (si falta, se puede añadir algo más), y también estar atentos al olor, porque es fácil que se pegue en la base.
9. Varios minutos antes de que termine la cocción, colocar los pimientos de forma decorativa, radial.
10. Justo cuando el arroz empieza a estar listo, pero todavía "al dente", retirarlo del fuego, táparlo y dejarlo que repose unos 3 a 5 min. Sírrete tu porción de paella acompañada de una buena ensalada.

(Receta de <http://www.vegetarianismo.net/>)



COME LIMPIO Y SÉ FELIZ

# ¡HASTA PRONTO!

## COPYRIGHT

La reproducción total o parcial del contenido de este documento así como el derecho de divulgación con o sin ánimo de lucro queda limitado a su autora Carla Zaplana. Una página de este documento ha sido cedida por ©IIN Institute for Integrative Nutrition.

## RENUNCIAS

El cliente entiende que la nutricionista no está actuando en la capacidad de un médico. Si el cliente se encuentra bajo el cuidado de un médico o tomando medicamentos con receta, el Cliente debe discutir cualquier cambio en la dieta o el uso potencial de suplementos dietéticos con su médico y no debe descontinuar el uso de medicamentos recetados, sin antes consultar a su médico.

## RESPONSABILIDAD PERSONAL Y LIBERACIÓN DE RECLAMOS RELACIONADOS CON EL PROGRAMA

El cliente reconoce que el cliente asume toda la responsabilidad por la vida del cliente y su bienestar, así como la vida y el bienestar de su familia y sus hijos (si es el caso) y por todas las decisiones tomadas durante y después de este programa.

El Cliente expresamente asume los riesgos del programa, incluyendo los riesgos de probar nuevos alimentos o suplementos y los riesgos inherentes a hacer cambios en su estilo de vida. El cliente libera a la nutricionista de cualquier y toda responsabilidad por daños, causas de acción, denuncias, pleitos, sumas de dinero, reclamos y demandas de ningún tipo, en derecho o en equidad, que el cliente haya tenido jamás, tiene o vaya a tener en el futuro contra la consultora; que surjan de la participación pasada o futura del cliente, o de otra manera con respecto a, el programa, a menos que surjan de una negligencia grave del consultor.

## CONFIDENCIALIDAD

La consultora mantendrá la información del cliente en privado y no compartirá la información del Cliente a ningún tercero a menos que sea obligado por ley.