

Combinación de los Alimentos y Costumbres



Todos los alimentos existentes sobre la tierra pueden ser reunidos en apenas cinco combinaciones. Es posible memorizarlas con facilidad y usarlas en cualquier ocasión. Acuérdesse de ellas en la hora de preparar sus propias comidas y también cuando deba escoger una comida fuera de casa. Las cinco combinaciones básicas de los alimentos son:

- Proteínas con verduras y oleaginosas.
- Cereales con verduras y oleaginosas.
- Tubérculos feculentos con verduras y oleaginosas.
- Cereales con frutas y leche.
- Frutas ácidas y leche.

Por proteínas consideramos apenas cuatro tipos de alimentos – todos los tipos de porotos, incluyendo arvejas, garbanzos, lentejas, habas, soja y otros. Podemos usar más de una proteína por vez. En el caso de las legumbres, siempre debemos incluir más de un tipo de proteína. Frutas, verduras y legumbres no combinan juntos. Las verduras combinan con legumbres, cereales, nueces, tubérculos y leche. Las frutas combinan con cereales, nueces y leche.

Algunas costumbres perjudiciales::

- Comer demasiado.
- Comer a la hora de dormir.
- Comer cuando el cuerpo está muy agitado.
- Leer durante las comidas.
- Ingerir bebidas durante las comidas.

Fuente: Nutrición Orientada, p. 60-61.

ENVIADO POR UCB

