

COMBINACIONES TRAMPA

¿existen?

¡TE DAMOS LAS CLAVES!

¿Es cierto que combinar cierto tipo de alimentos es perjudicial o dificulta la digestión? Llevar una vida sana y una alimentación equilibrada es más fácil de lo que parece. Conocer el funcionamiento del organismo nos ayuda a alimentarnos de forma correcta aprovechando todos los nutrientes y desmontando mitos. ¡Fuera bulos!

Texto: CARMEN CASTELLANOS



LA OPINIÓN EXPERTA

Ruth García, DIETISTA-NUTRICIONISTA Y RESPONSABLE DE PROYECTOS DEL COLEGIO OFICIAL DE DIETISTAS-NUTRICIONISTAS DE LA COMUNITAT VALENCIA (CODINUCOVA).

Comer lo que nuestro cuerpo necesita.

“Este tipo de dietas o de pautas no se deben de hacer con el fin de bajar peso de manera rápida, ya que no estamos aprendiendo a comer de manera saludable y sostenida en el tiempo, pudiendo llegarse a producir el temido efecto rebote. La mejor opción es siempre la de aprender a comer saludable, adaptándonos a nuestras necesidades individuales. Comer sano es más fácil de lo que parece. No es necesario estar pensando en qué alimentos estamos mezclando, ni contando calorías, para aprender a comer podemos contar con la ayuda de profesionales de la salud especializados en nutrición”.





Si analizamos los alimentos que consumimos, la mayor parte de ellos son una mezcla de diferentes nutrientes:

- Macronutrientes, como las proteínas, las grasas y los hidratos de carbono.

- Micronutrientes, como las vitaminas y los minerales.

En realidad, la principal función del estómago es mezclar los alimentos. Este órgano, tan pequeño como un puño cuando no contiene nada, puede procesar

hasta 50 000 litros de líquido y 30 000 kilos de sólido de media en 70 años. Este órgano se va extendiendo para almacenar los alimentos: un estómago adulto vacío tiene un volumen medio de 50 ml y puede aumentar hasta 80 veces su tamaño, almacenando hasta 4 litros de comida.

Un órgano triturador

El estómago se encarga de descomponer los alimentos y mezclar el bolo alimenticio con los ácidos estomacales y las enzimas para formar lo que se conoce como quimo, una masa semilíquida a través de la que se aprovechan los diferentes nutrientes de los alimentos. De esta forma, no tendría sentido separar los alimentos por nutrientes si, luego, en el estómago, todos van a mezclarse. Para Ruth García,

dietista-nutricionista y responsable de proyectos del Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat València (CODINUCOVA), por esta razón también se caería otro de los supuestos beneficios de la norma de no mezclar nutrientes, la de que mejora las digestiones: “Si analizamos el funcionamiento de la digestión de los alimentos, vemos que diferentes órganos (estómago y páncreas, principalmente) segregan enzimas capaces de digerir hidratos de carbono, proteínas y grasas de manera simultánea. De hecho, existen enzimas específicas para cada uno de estos nutrientes: lipasas para digerir grasas, amilasas para digerir almidón y proteasas para las proteínas”.

La dieta disociada

Esta pauta dietética promueve la separación de alimentos según el grupo al que pertenecen: proteínas (carne, pescado, huevos y lácteos), hidratos de carbono (arroz, pasta, patata, pan y legumbres), y grasas



(aceite, frutos secos y aguacate) con el fin de conseguir un mejor aprovechamiento de los nutrientes y su correcta digestión. Según esta dieta, habría una serie de alimentos que no se podrían mezclar siguiendo alguna de estas reglas:

NO MEZCLAR PROTEÍNAS CON ALMIDÓN O DIFERENTES TIPOS DE PROTEÍNAS ENTRE SÍ

Para Ruth García, “no tiene sentido separar los alimentos según un solo nutriente. Incluso la leche materna es una mezcla de grasas, proteínas e hidratos de carbono, por lo que, evolutivamente, tampoco se entenderían las normas de una dieta disociada”.

Las únicas excepciones con un único nutriente, según señala,

serían el aceite, compuesto principalmente por grasa, y el azúcar, compuesto principalmente por hidratos de carbono, “y está claro que una alimentación a base de estos alimentos nunca va a ser adecuada ni saludable. Aunque realices una dieta disociada, siempre estás consumiendo los tres principales macronutrientes de manera simultánea”.

COMER LA FRUTA SOLA

Uno de los mitos más extendidos es el de evitar tomar fruta junto con otros alimentos para mejorar las digestiones. “Respecto a esto, la ciencia dice que las frutas son buenas antes, durante y después de las comidas”, afirma Ruth García. “Consumir fruta antes de la comida

tiene un punto positivo, y es que aumenta la saciedad, lo que puede ser interesante en dietas de pérdida de peso. Por el contrario, tomar fruta como postre también es beneficioso, ya que desplazamos otros postres menos saludables como son los postres lácteos azucarados o los dulces”.

NO COMBINAR FRUTA Y LECHE

Este mito, muy extendido, vendría a decir que la leche puede “cortarse” con el pH ácido de la fruta. Aunque es cierto que el pH ácido de las frutas hace precipitar las proteínas de la leche, este proceso se va a producir igual en el estómago, en el que el pH es mucho más ácido que el de cualquier fruta.

LA DIGESTIÓN

La realidad es que el estómago está preparado para poder digerir, de forma conjunta, todos los alimentos, ya sean estos macronutrientes o micronutrientes. Los comamos juntos o separados, en su interior se procesarán juntos. Así mismo, nuestro organismo y su sistema digestivo, con el estómago y el páncreas a la cabeza, cuentan con enzimas concretas para procesar esos nutrientes. Entonces, sabiendo esto, merece la pena analizar los beneficios que promete la dieta disociada, que no es otra cosa que la ingesta combinada de nutrientes, para valorar si son posibles esos beneficios para el cuerpo humano.





NO TOMAR AGUA EN LAS COMIDAS

Según indica la nutricionista Ruth García, “no se ha demostrado que el agua diluya los jugos gástricos ni que interfiera en la digestión. Lo cierto es que el agua, durante o después de las comidas, no solo no es perjudicial sino que ayuda a la digestión de los alimentos”.

Un plato equilibrado

Desde el Colegio de Dietistas-Nutricionistas de la Comunidad Valenciana (CODINUCOVA) recuerdan que, para llevar una dieta equilibrada, es importante tener una alimentación variada, que nos permita obtener todos los nutrientes que necesitamos a

través de los diferentes alimentos. Además, sentencian que “todos los alimentos son óptimos para su combinación y por eso las preparaciones suelen ser combinadas de alimentos. No habría problemas a la hora de consumir alimentos sin combinación, siempre que se ingieran de forma habitual los distintos grupos, para evitar carencias de algún nutriente”.

Lo más importante es consumir al mínimo cinco raciones de fruta y verdura al día, proteína de calidad (priorizando las legumbres), cereal integral, grasa proveniente del aceite de oliva virgen extra y de frutos secos tostados o crudos, y beber principalmente agua.

El ‘Plato de Harvard’

LA MEDIDA DE 50 % VERDURA, 25 % PROTEÍNA SALUDABLE Y 25 % CEREAL INTEGRAL puede servir de base a la hora de preparar un plato sano y equilibrado.

El Plato Saludable (*Healthy Eating Plate*), creado por expertos en nutrición de la Escuela de Salud Pública de Harvard, es una guía para crear comidas saludables y equilibradas, combatiendo el sobrepeso y la obesidad que ya son consideradas una epidemia en los países desarrollados. Es un método de elaboración de comidas tan visual como completo: la mitad del plato lleno de verduras, frutas y hortalizas; un cuarto, de proteínas saludables y el otro de cereales integrales.

HÁBITOS SALUDABLES COMO SEGUIR EL 'PLATO DE HARVARD', COMER DE FORMA VARIADA, TOMAR CINCO RACIONES DE FRUTA Y VERDURA AL DÍA, SIN EXCUSAS, Y EVITAR LOS ULTRAPROCESADOS ES LO QUE TIENE SENTIDO EN UNA DIETA SALUDABLE

VARIADO Y CON COLOR

Esta guía señala que del aporte principal del día a día, hasta un 50 % debe de proceder de frutas, vegetales y hortalizas, un 25 % debe estar compuesto de granos integrales (cereales integrales como trigo integral, cebada, quinoa, avena, arroz integral), limitando los granos refinados. El otro 25 % del plato debe componerse de proteína, procedente sobre todo de huevos, pescados, carnes blancas, legumbres (pro-

teínas de alto valor biológico) y frutos secos, sobre todo, las nueces. Deben consumirse de forma restringida las carnes rojas y el queso, evitando carnes procesadas y los embutidos. Cuanto más variadas sean las frutas y verduras, mejor, y es importante combinar las de diferentes colores, que nos aportan distintos tipos de nutrientes, vitaminas y minerales. El "Plato de Harvard" no incluye las patatas como vegetales.

NO A LOS ULTRAPROCESADOS

El aceite debe consumirse de forma moderada, que sea preferentemente de oliva, que es una grasa biosaludable, y como bebida es siempre mejor el agua, té o café, evitando zumos industriales, refrescos y bebidas azucaradas. De leche y productos lácteos se recomienda consumir de una a dos porciones diarias.

En esta guía, a diferencia de la pirámide de la alimentación, que los situaba entre los alimentos de "consumo opcional, ocasional y moderado", los alimentos ultraprocesados están prohibidos.

Además, la alimentación debe de ir unida a otro hábito de vida saludable igual de importante: llevar una vida activa y realizar ejercicio físico.

