

# *Conoce los Beneficios de Combinar los alimentos*

---

**por José Manuel Casado Sierra**

---



El autor de esta publicación advierte que en ningún momento ha estado en su ánimo, ni directa ni indirectamente, prescribir o diagnosticar, tan sólo ofrecer al lector un conjunto de informaciones útiles en el área de la salud. En el caso de que el lector hiciera uso de tales informaciones para resolver sus propios problemas de salud, tanto el autor como el editor de esta publicación declinan cualquier responsabilidad que pudiera serles atribuida.

Reservados todos los derechos. Esta publicación no puede reproducirse total ni parcialmente, en cualquier forma que sea, electrónica o mecánica, sin autorización escrita de la editorial.

Copyright José Manuel Casado Sierra  
Copyright 2006 Editorial Higea  
Primera edición: Diciembre de 2006  
ISBN: 84-88722-22-2  
Impreso en España por la Editorial Higea

**Editorial HIGEA**

C/Los Residenciales, 13-5ºD  
28770- Colmenar Viejo (Madrid)  
Telefax.: 918461176 . E-mail: inf@higea.org  
Web: <http://www.higea.org>

**SI NO TIENES E-MAIL Y DESEAS RECIBIR NUESTRO  
CATÁLOGO DE PUBLICACIONES EN FORMATO  
PAPEL, PONTE EN CONTACTO CON NOSOTR@S .**

**SI TIENES ACCESO A INTERNET, VISITA  
NUESTRA WEB PARA CONOCER EL RESTO  
DE NUESTRAS PUBLICACIONES y SERVICIOS...**

**<http://www.higea.org/>**

**¡¡ MUCHAS GRACIAS POR  
TU CONFIANZA Y APOYO !!**

# Contenido

- Introducción	7
- La importancia de combinar los alimentos	9
- Combinemos adecuadamente los alimentos para una mejor nutrición y más energía	13
- Combinar los alimentos supone un mejoramiento global de todo el cuerpo	15
- Qué es la combinación de los alimentos	17
- Beneficios de Combinar Correctamente los Alimentos	18
- La fermentación y la putrefacción	19
- Clasificación de los alimentos	21
- Tabla de Combinación de Alimentos	25
- Comamos las frutas solas y sin ningún otro alimento	27
- No comamos alimentos feculentos con alimentos ricos en proteína en una misma comida	28
- ¿En qué orden hay que comer los alimentos?	29
- Comamos un solo alimento concentrado en proteína o almidón en una misma comida	31
- Consejos para Digerir y Asimilar Adecuadamente los Alimentos	33
- Es mejor no beber en las comidas	34
- Combinando el desayuno	37
- Combinando la comida	39
- Combinando la cena	41
- Combinemos pero sin obsesionarnos	43
- Recetas Combinadas	45
- Conclusión: Comer para nutrirnos	49
- Bibliografía	51
- Sobre el autor...	52
- Qué es Higea	53
- Libros de Higea recomendados	54
- Asesoramiento de Higea	55
- Hazte Miembr@ de Higea	56



# Introducción

**La creencia popular de que cuánto más se come, más nutrido se está, no es afín con la fisiología y es la causa de muchos problemas de salud.** Es habitual ver a personas que a pesar de consumir cantidades importantes de comida están muy delgadas y con pobre salud. La mayoría de las personas consumimos opíparas comidas, repletas de alimentos y sustancias sin prestar atención si esa forma de comer nos beneficia o no. No se está más nutrido por comer abundantemente sino por digerir, absorber y asimilar adecuadamente los alimentos.

**Los alimentos para que sean válidos para nuestro organismo deben poder ser digeridos, absorbidos, asimilados y metabolizados. Si nuestro cuerpo falla o no puede digerirlos y absorberlos, no podrá asimilarlos y metabolizarlos, y deberá eliminarlos gastando energía vital. Es importante recalcar que es el organismo el que usa al alimento, y no el alimento el que usa al organismo.** El cuerpo es el actor, el que actúa sobre el alimento. Si proporcionamos comida a un cadáver, la comida no hace nada porque el cuerpo no actúa sobre ella. El alimento es simplemente el material que utiliza el cuerpo para construirse a sí mismo como lo son los materiales de una obra que utilizamos para construir una casa. Consejos como que hay que tomar tal alimento pues tiene unas propiedades milagrosas, nos dará fuerza, vigorizará ciertos órganos o desarrolla fuerza va en contra del sentido común y la fisiología. Cuidarse y practicar un estilo de vida sano favorece al cuerpo a la hora de utilizar el alimento para su supervivencia.

El valor de cualquier alimento está determinado por su digestibilidad y las necesidades nutritivas de la persona y su capacidad de digestión y de asimilación. **El alimento que no es digerido no puede ser usado por el organismo y solamente puede producirle perjuicio.** Conozcamos lo que dice al respecto el gran doctor higienista Herbert Shelton:

«No es lo que uno come lo que le vigoriza, sino lo que digiere y asimila; por tanto, conocer como mejorar la digestión y la asimilación tiene más importancia que saber que alimentos hay que comer.»

Hay cambios y mejoras que podemos hacer en nuestra manera de comer para no interferir en los procesos digestivos del cuerpo y de esta forma cooperar para que digiera, absorba y asimile mejor los alimentos que consumamos. Si esto sucede, nuestra salud mejorará notablemente ya que nuestro organismo estará más nutrido, tendrá más energía y menos toxinas.

**Una de estas mejoras es aprender a combinar los alimentos adecuadamente.** La mayoría de nuestras comidas son una orgía de alimentos y sustancias incompatibles que perjudican su posterior digestión y por tanto, nuestra salud. Cuando la persona empieza a combinar correctamente los alimentos sus digestiones son menos pesadas y mejoran notablemente, por lo que se siente con más energía y con más salud. La combinación de los alimentos se refiere a los alimentos que consumimos en una misma comida. Tiene en cuenta las características de los alimentos que los hacen compatibles o no al comerlos con otros alimentos, y las limitaciones digestivas de nuestro cuerpo a la hora de digerirlos y absorberlos. Esta publicación pretende enseñar los conceptos más importantes de la combinación y cómo llevarlos a la práctica en nuestras comidas diarias.

El autor.-