

# Las compatibilidades alimentarias\*

Gustavo Pau Pagés  
Terapeuta Naturista

NUTRITIONAL COMPATIBILITIES. PAU PAGÉS, G.

**Key words:** Food. Compatibility. Digestion. Lacto-ovo vegetarian diet.

**Summary:** Nutritional compatibility is looked at from the hypothesis of "background noise" which would explain the vegetarians' higher perception towards the nutritional compatibilities-incompatibilities, presenting the proposals of some classic authors and by means of an informal survey, eight usually considered nutritional incompatibilities are selected and the concept of compatibility-incompatibility is updated.

**Palabras clave:** Alimentos. Compatibilidad. Digestión. Dieta ovoláctovegetariana

**Resumen:** Se aborda la compatibilidad alimentaria a partir de la hipótesis del "ruido de fondo" que explicaría la mayor percepción de la persona vegetariana hacia las compatibilidades-incompatibilidades alimentarias, presentando las propuestas de algunos autores clásicos y, a través de una encuesta informal, se seleccionan ocho incompatibilidades alimentarias que acostumbran a tomarse en consideración y se relativiza el concepto de compatibilidad-incompatibilidad.

## Introducción

Compatibilidad e incompatibilidad alimentaria son dos caras de la misma moneda que consiste en el arte de combinar los alimentos en una misma ingesta. Pero lo incompatible no sólo se relaciona con una comida en la que concurren varios alimentos de composición heterogénea sino que también hay que considerar la fisiología individual de quién los consume, la cultura de la que forma parte, los aspectos biofísicos de los alimentos y evidentemente las necesidades nutricionales, o sea bioquímicas y energéticas, del sujeto. En este artículo sólo vamos a considerar el aspecto bioquímico y fisiológico.

A menudo las dispepsias pueden tener su origen en las incompatibilidades alimentarias: la presencia de cefaleas postprandiales, el sabor agrio en la boca, la sensación de

Tabla 1.

### Resultados :

Conocen el sistema de incompatibilidades el 100%  
Las tienen en cuenta totalmente el 10%  
Las tienen en cuenta en parte el 80%  
No las tienen en cuenta el 10%

acidez, el dolorimiento abdominal por meteorismo, los eructos, la regurgitación, el mal sabor de boca, la somnolencia, el cansancio postprandial, e incluso la presencia de ciertas anemias.

Para situar el tema en el terreno real se realizó una encuesta-guía a 10 personas con dieta ovolactovegetariana en un tiempo medio de práctica de la dieta de 37 años, 4 varones y 6 mujeres con antecedentes familiares de dieta ovolactovegetariana en el 50% (Tabla 1).

En la población en general se desconoce el concepto de compatibilidad-incompatibi-

lidad alimentaria y aunque la muestra de personas vegetarianas de la encuesta sea reducida, en la práctica nos dimos cuenta que sólo el 10% tenía en cuenta totalmente el sistema de compatibilidades-incompatibilidades. Posiblemente esto sea así porque es muy difícil considerar a la vez los distintos parámetros de una dieta (calorías, alimento integral o biológico, compatibilidad, etc.), pero el hecho de que no se apliquen al 100% tampoco significa que el sistema de compatibilidades-incompatibilidades no tenga sentido. En realidad entre otras cosas tenerlas en cuenta nos conduce a dietas sencillas y sin efectos colaterales. El se-

Correspondencia:  
Passeig de Gràcia, 59 2º  
08007 Barcelona

\*Tema desarrollado en los cursos de postgrado de la Fundació Les Heures  
\*\*Usamos el término "vegetariano" como equivalente a ovolactovegetariano

creto de una buena combinación alimentaria es que el alimento transcurra lo más rápidamente posible por el cuerpo y éste aproveche de forma óptima los nutrientes del mismo, sin apenas dejar toxinas.

## Una ojeada a la historia

Las observaciones acerca de las compatibilidades-incompatibilidades alimentarias provienen de principios del siglo XX y se desarrollan durante los años 30-40, coincidiendo con los constantes descubrimientos de la fisiología moderna (papel de las vitaminas, oligoelementos, etc.).

En 1939 el físico William Howard Hay publicó información sobre el particular basándose en experiencias individuales. También entre los años 30 y 60 Herbert M. Shelton, publicó "*Food combining made easy*", de donde surgió la idea posterior de la práctica del ayuno terapéutico que supone en muchos casos una limitación absoluta de los alimentos. Shelton viene a decirnos que cuando las funciones digestivas son retardadas o suspendidas temporalmente por combinaciones de alimentos inadecuadas, la conversión de éstos en nutrientes vitales (aminoácidos, vitaminas, minerales) no tiene lugar y se producen toxinas que fuerzan nuestros órganos de eliminación y recargan el medio intercelular, dando lugar a los síntomas mencionados (dispepsia). Shelton dice, además, que si estas alteraciones continúan largo tiempo nos conducen a las enfermedades. Por el contrario, el hacerlo bien provoca un esfuerzo mínimo a la digestión, asimilación fácil, eliminación rápida de desechos, menor gasto energético, más absorción de nutrientes y mayor vitalidad.

Otros autores contemporáneos vienen a reforzar estas ideas, como N. Phillip Norman M. D., profesor adjunto de estomatología y catedrático en gastroenterología del Hospital y Facultad Policlina de Medicina en Nueva York,

que entre otras cosas dice: "Paulov demostró concluyentemente que cada clase de alimento produce una secreción gástrica e intestinal específica. Debido a que la presencia de tres alimentos concentrados exige procesos químicos antagonistas al mismo tiempo, no es posible para las glándulas digestivas funcionar física y químicamente como deberían, ya que están sujetas a unas leyes fisiológicas definidas".

Hannah Allen en "*The principles of digestive physiology which decree correct food combining*" opina que no es lo que comemos, sino lo que digerimos y asimilamos lo que produce salud y fuerza. Las condiciones que perturban y dañan la digestión ocasionan la descomposición del alimento y el envenenamiento del cuerpo en vez de proporcionarle elementos nutritivos. Las combinaciones incorrectas de los alimentos son las causas principales que interfieren en los procesos digestivos normales.

A pesar de estas opiniones a favor del sistema de compatibilidades-incompatibilidades alimentarias en una misma ingesta, observamos que el tema no es tenido en cuenta en los tratados de dietética considerados científicamente correctos y utilizados en los cursos de grado superior, posiblemente por su origen empírico y vegetariano. Es por ello lo que intentaremos dar una visión del fenómeno lo más ajustada posible a los hechos.

## La teoría del ruido de fondo

Una pregunta que quizás aporte luz a este fenómeno es porqué el sistema de compatibilidades-incompatibilidades alimentarias nace de una dieta restringida, respecto a la omnívora, como es la vegetariana. Si utilizamos como símil el ruido de la ciudad, en este contexto somos incapaces de oír la caída de las hojas de los árboles al suelo, es decir, el cuerpo ve mermada su agudeza sensitiva debido a la variedad e intensidad de los

ruidos ambientales, equivalente a la "compatibilidad alimentaria del sujeto omnívoro" que no la toma en consideración.

Sin embargo, todos sabemos que en el campo sí oímos el sonido de la caída de las hojas al suelo. Esto es el reflejo de un mayor discernimiento de los sentidos ante una disminución del número y la intensidad de los ruidos ambientales, equivalente a la "compatibilidad en el sujeto vegetariano" que la aplica en su dieta.

Las fuentes alimentarias restringidas de la dieta vegetariana posiblemente condujeron a percibir mejor cuando tal o cual alimento sienta mal respecto al conjunto de la ingesta. En el régimen omnívoro el número de combinaciones y de mezclas es tan elevado y "el ruido de fondo" tan intenso que el individuo no tiene la capacidad de percepción ni de relación sobre qué alimentos alteran sus funciones digestivas y son fuente de los padecimientos al inicio descrito.

## Fundamentos

En su aspecto bioquímico el sistema de compatibilidades-incompatibilidades alimentarias se fundamenta en los procesos de digestión (fragmentación) explicados por la fisiología en relación con los enzimas y el pH del medio que intervienen en cada tramo del tracto digestivo.

Como sabemos, cada alimento, aún sin haber sufrido manipulación industrial, contiene todo el abanico de los llamados principios inmediatos y casi siempre de manera desproporcionada. Por ejemplo, 100 gramos de copos de avena contienen 6'7 gramos de proteínas, 0'9 gr. de grasa, 84'3 gr. de carbohidratos y 9 gr. de agua, observando que predominan los carbohidratos, con lo cual se le considera un alimento hidrocarbonado amiláceo o amiláceo.

Si nos atenemos a otros alimentos podríamos ir construyendo los cinco grupos que nos servirán para clasificarlos a todos ellos:

1. Alimentos proteicos, magros o grasos porque predomina la proteína.
2. Alimentos grasos, porque predominan los aceites o las grasas.
3. Alimentos azucarados, porque predominan los glúcidos simples.
4. Alimentos hidrocarbonado-amiláceos o amiláceos, porque predominan los hidratos de carbono complejos.
5. Alimentos ácidos, porque predomina el ácido.

Precisamente, la compatibilidad consiste en proporcionar durante una ingesta alimentos con un solo principio inmediato dominante, o bien con varios principios inmediatos dominantes pero compatibles en relación con el orden de su digestión. Por esta razón, hay que tener en cuenta los fermentos digestivos que actúan en cada tramo del tracto digestivo para que no bloqueen el proceso natural de la digestión, que el gasto energético para los procesos de metabolización sea el justo con el fin de no desvitalizar al organismo, que el tiempo de tránsito por el aparato digestivo sea el correcto y que se cumplan las combinaciones incompatibles mínimas suficientes para evitar síntomas.

Los dos esquemas adjuntos nos ejemplifican dos visiones del sistema de compatibilidad e incompatibilidad alimentaria (Hay y Shelton) (Tablas 2 y 3).

## Las ocho asociaciones incompatibles

Nuestros encuestados nos aseguraron que conocían las compatibilidades alimentarias pero que no las tenían muy en cuenta (80%). La costumbre más frecuente (50%) es la de tomar la fruta sola y no combinar los amiláceos entre sí. En un segundo plano quedaba la de no combinar elementos amiláceos con grasos y alimentos proteicos con amiláceos (20%). También un 20% opi-

Tabla 2. Las combinaciones alimentarias según Hay

Se pueden mezclar		No mezclar	Se pueden mezclar	
<p><b>Alimentos concentrados</b> Carbohidratos (Almidones y azúcares)</p> <p><b>2. Predominantemente azucarados</b> Cereales integrales harinas integrales pan integral arroz integral plátanos, patatas patata col verde escorzonera</p> <p><b>2. Predominantemente azucarados</b> miel de abejas dátiles, higos azúcar sin refinar melaza</p>		<p><b>Alimentos neutros</b></p> <p><b>1. Grasas</b> aceites y grasas vegetales aceitunas maduras grasas animales mantequilla, nata requesón</p> <p><b>2. Verduras</b> diversos tipos de verdura para ensalada achicoria, zanahoria nabos, nabos rojos cebollas, puerros coliflor, espárragos judías, judías verdes, habas frescas, guisantes frescos, remolacha, espinacas crudas rábanos, rabanitos apio, berza</p> <p><b>3. Otros alimentos</b> arándanos negros azucarados uvas pasas</p> <p><b>4. Hierbas aromáticas y especias</b> hierbas aromáticas selváticas y cultivadas (albahaca en vez de pimienta) sal aromatizada con hierbas</p>		<p><b>Alimentos concentrados</b> Proteínas</p> <p><b>1. Predominantemente proteicos</b> Carne, caza pesado fresco, leche y lacteos de todo tipo quesos magros (contenido de grasas inferior al 60 % en la sustancia seca) huevos, harina de soja</p> <p><b>2. Fruta ácida.</b> fruta a granel (manzanas, peras, etc.) drupas (ciruelas, endrinas, melocotón albaricoque, etc) uva bayas (arándanos rojos, grosellas, etc) fresas, frambuesas moras, cítricos, piña, granada, tomates cocidos sandía y melón (consumir solos)</p>
<p><b>Alimentos desaconsejados</b></p> <p><b>1. Amidáceos</b> Pan blanco harinas refinadas (blancas) Pasta elaborada con harinas refinadas arroz mondado sagú, tapioca legumbres secas cacahuets castañas</p> <p><b>2. Azucarados</b> azúcar refinado pastas que contengan harinas blancas o azúcar refinado mermeladas, gelatinas de frutas o conservas de frutas producidas industrialmente y que contengan azúcar blanco, chocolate dátiles, pasas e higos tratados químicamente</p>		<p><b>Alimentos desaconsejados</b> Legumbres secas, conservas de verduras, mayonesa envasada, sopas y salsas envasadas, jengibre, coclearia (cren), pimienta mostaza, legumbres en vinagre, vinagre, té, café, cacao</p>		<p><b>Alimentos desaconsejados</b></p> <p><b>1. Proteicos</b> carne de cerdo embutidos de cerdo clara de huevo cruda (estos son particularmente dañosos)</p> <p><b>2. Fruta</b> ruibarbo arándanos rojos grosellas dulces de frutas producidos industrialmente</p>

Tabla de Hay relativa a los alimentos compatibles e incompatibles Reelaborada por el doctor Ludwig Walb

naba que el exceso de alimentos en una misma ingesta es fuente de incompatibilidad. El pan hay que comerlo solo (10%).

También observamos que existe una relación entre el se-

guimiento de las compatibilidades si provienen o no de familia vegetariana o bien si esta familia había seguido los consejos o consultado a conocidos médicos o terapeutas barceloneses que trabajaron durante los años 40 y poste-

riores. Por ejemplo, J. Castro, H. Gimeno y E. Alfonso no tomaban en consideración las compatibilidades.

Sin embargo, V. L. Ferrándiz y N. Capo si las tenían en cuenta (Tabla 4).

### Las ocho incompatibilidades alimentarias

Atendiendo a los diversos autores y observando la cotidianidad se puede llegar a la

Tabla 3. Las combinaciones alimentarias según Shelton

Lista de alimentos	Combinaciones correctas	Combinaciones incorrectas
Frutas dulces (poco ácidas o no ácidas)	Leche cuajada	Frutos ácidos, prótidos, leche, amiláceos (cereales, pan, patatas)
Frutas ácidas	Frutas ácidas; aceptables con nueces, aceptables con leche	Azúcares (todas las categorías) Amiláceos (cereales, pan, patatas). Prótidos (excepto las nueces) Leche
Hortalizas (incluidas ensaladas)	Todos los prótidos Todos los amiláceos	Leche
Amiláceos (o harinas)	Hortalizas Grasas y aceites	Todos los prótidos, todas las frutas, ácidos, azúcares.
Carnes (todas las categorías)	Hortalizas	Leche, amiláceos, azúcares, todos los demás prótidos, frutas y vegetales ácidos, mantequilla, crema, aceites, sebo.
Huevos	Hortalizas	Idem
Quesos	Hortalizas	Idem excepto la leche
Leche	Mejor tomarla sola. Aceptable con frutas ácidas.	Todos los prótidos, las hortalizas, los amiláceos.
Grasas y aceites (mantequilla, crema, aceite, grasa de cerdo)	Todos los amiláceos y las hortalizas	Todos los prótidos
Melones, calabazas	Se toman solos	Todos los alimentos
Cereales (en grano), pan, etc.	Hortalizas	Frutas ácidas, todos los prótidos, los azúcares, la leche.
Leguminosas, habas y guisantes (excepto habas verdes)	Hortalizas	Todos los prótidos. Todos los azúcares, la leche, las frutas. La grasa

Extraído de la obra de Herbert M. Shelton, "Les combinaisons alimentaires et votre santé", Le Courrier du Livre, Paris, 1968

conclusión de que en la práctica se tienen en cuenta varias de las siguientes incompatibilidades:

1. Alimentos amiláceos con alimentos proteicos, debido a que se enlentece la digestión de los amiláceos en espera de la digestión de la proteína, pudiéndose producir fermentaciones y producción de anhídrido carbónico, ácido acético y alcohol, favoreciendo los mecanismos de putrefacción que generan sustancias altamente tóxicas.
2. Alimentos amiláceos con alimentos con azúcar (pastelería). La digestión se inicia por los azúcares
3. Amiláceos con alimentos ácidos: patatas, cereales, legumbres o frutos secos no combinan bien con tomate, limón, naranja, pomelo, piña o uva verde porque se frena la digestión de los alimentos amiláceos.
4. Amiláceos entre sí, porque poseen tiempos distintos de digestión y favorecen el sobrepeso. Legumbres con harinas o con patatas...
5. Proteínas entre sí, porque alargan los tiempos de digestión y favorecen los mecanismos de putrefacción.
6. Alimentos grasos con alimentos proteicos, debido a la inhibición de los fermentos gástricos y a permitir la manifestación de las insuficiencias biliares. Sin embargo, una proteína grasa combinada con un amiláceo es más digerible.
7. Alimento proteico con glúcidos simples. La digestión intestinal de los azúcares, mermelada, dulces, melaza... frenan la digestión de los amiláceos y las proteínas, favoreciendo los procesos de fermentación y putrefacción.
8. La leche, el pan insuficientemente cocido y la fruta ácida deberían to-

marse aislados de las principales ingestas.

### Conclusiones para una dieta compatible

Ante la cultura consumista que alienta las mezclas alimentarias con frases parecidas a éstas, "es bueno comer un poco de todo", "hay que probarlo todo", etc., y que en la práctica se convierten en "comer mucho de todo", el sistema de compatibilidades-incompatibilidades alimentarias aporta un toque de atención sobre cómo deberíamos combinar nuestros alimentos frente a la multioferta alimentaria y a la represión de la angustia, apaciguándola con mezclas de sabores y olores exagerados.

Tabla 4.

Alimentos compatibles	
Verduras con verduras	
Verduras con alimentos grasos	
Verduras con alimentos proteicos	
Verduras con alimentos amiláceos	
Alimentos grasos con frutos secos oleaginosos	
Frutas secas dulces con fruta	
Fruta con fruta	
Alimentos medianamente compatibles - (posibles fuentes de sobrepeso)	
Alimentos proteicos grasos con alimentos proteicos grasos	
Alimentos amiláceos con glúcidos simples	
Alimentos proteicos con grasa	
Alimentos amiláceos con alimentos amiláceos	

Tabla 5.

Incompatibilidades más frecuentes observadas por el grupo encuestado:	
Fruta acompañada:	50%
Hidrocarbonados entre sí:	50%
Exceso de alimentos:	20%
Hidrocarbonados con grasos:	20%
Proteicos con hidrocarbonados:	20%
Pan acompañado:	10%

El secreto de una buena combinación alimentaria es que el alimento transcurra lo más rápidamente posible por el cuerpo y éste aproveche de forma óptima los nutrientes del mismo, sin apenas dejar toxinas

Decía N. Capo que "con la alimentación penetramos en lo más íntimo de nuestra integridad física a través del proceso de digestión y asimilación", aplicar el sentido común es vital para alimentarse adecuadamente (Tabla 5).

Comer a gusto es media digestión (encuestado).

Apartar las frustraciones y no bloquearse mentalmente aleja los efectos negativos de ciertas incompatibilidades aunque se hagan (encuestado).

En este sentido, podemos aportar algunas consideraciones, por ejemplo, la ansiedad induce a una masticación insuficiente y los estados emocionales negativos alteran las secreciones digestivas. A más frustración más incompatibi-

lidades alimentarias se producen en la dieta.

Las cantidades exageradas de comida en cada ingesta incrementan la probabilidad de la presencia de incompatibilidades alimentarias porque no se acostumbra a comer más del mismo alimento sino mayor variedad de alimentos (encuestado).

La compatibilidad-incompatibilidad de los alimentos en una misma ingesta es de carácter individual ligado a la idiosincrasia y al estado de salud del individuo.

Por otra parte, el cumplimiento estricto de la mayoría de compatibilidades alimentarias en las ingestas puede conducir al empobrecimiento de la dieta al haber eliminado fuentes nutritivas necesarias y también a la frustración, es decir,

la compatibilización es buena siempre que se satisfagan las necesidades nutricionales, no se eliminen fuentes alimenticias vitales y el hábito quede integrado en la persona.

Relativizar las compatibilidades e incompatibilidades es muy importante y, en este sentido, aplicar las correcciones necesarias dependiendo del tono vital del individuo es fundamental (encuestados).

Por último, no hay que olvidar que del concepto de compatibilidad e incompatibilidad alimentaria de los años 30 del siglo pasado se inspiraron distintos modelos de dietas llamadas disociadas empleadas para los problemas de sobrepeso como son las de Atkins, Scarsole, Montignac, la mayoría de las cuales son cetogénicas y por lo tanto perjudiciales si se siguen de manera habitual. También de esta idea nació cierta forma de aplicación del ayuno terapéutico.

## Bibliografía

1. [www.iuv.org/spanishcongress/thai99](http://www.iuv.org/spanishcongress/thai99)
2. Las combinaciones alimenticias, Gudrun Dalla, ed. Iris
3. Anatomía y Fisiología, Jacob y Francone, ed. Interamericana
4. L'alimentation vegetariene pratique, G. Lepetit de la Bigne - A. Amante, ed. Maloine
5. Armonías alimenticias, V.L. Ferrándiz
6. La Santé par l'alimentation hygieniste, D. Merien
7. Enciclopedia de las dietas y la nutrición, María Alemany, ed. Planeta
8. Lo esencial en metabolismo y nutrición, Sarah Benjun, ed. Mosby