



## Ayurveda • Combinaciones inadecuadas de alimentos

Tipo de alimento	Incompatible con
Fruta	¡Todos los demás alimentos! La fruta se come mejor sola al menos 30 minutos antes de una comida o, al menos 2 horas después. ¡Posiblemente es la regla de combinación de alimentos más importante de todas!
Legumbres	Fruta, queso, huevos, pescado, leche, carne, yogur. Sin embargo, se recomienda comer legumbres con almidones (por ejemplo arroz) para crear una proteína "perfecta".
Huevos	Fruta (¡especialmente melones!), judías, queso, pescado, kitchari, leche, carne, yogur
Cereales	Fruta, tapioca
Miel	La miel nunca debe cocinarse, calentarse, hornearse o hervirse ya que esto hace que las moléculas se conviertan en un pegamento tóxico no homogeneizado el cual es irreconocible e indigerible para el cuerpo; mezclada con cantidades iguales de ghee por peso también se considera tóxico.
Limón	Pepino, leche, tomates, yogur
Leche	Plátanos, cerezas, melones, frutas ácidas y jugos de frutas; pan con levadura, pescado, kitchari, carne, yogur
Solanáceas	Pepino, productos lácteos, melón; En general, las solanáceas deben ser evitadas por cualquier persona con una condición inflamatoria como artritis o SII y también minimizadas por alguien con condición Pitta o aumento de fuego en el cuerpo
Tapioca	Fruta, especialmente plátano y mango; judías, pasas, jaggery
Yogur	Fruta, queso, huevos, pescado, bebidas calientes, carne, leche, solanáceas
Proteínas	Almidones, alimentos ricos en carbohidratos, otras proteínas (come solo un tipo de proteína a la vez ya que todas las proteínas requieren diferentes enzimas para la digestión), alimentos ricos en grasas que inhiben la secreción de las enzimas necesarias para digerir las proteínas.
Almidones	Proteínas, alimentos con alto contenido de azúcar
Vegetales	Fruta, verduras crudas con verduras cocidas, combina bien tanto con almidones como con proteínas