

# Dieta Disociada: Tabla de compatibilidad

## Tabla

Compatibilidades entre los grupos de alimentos															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	■	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI	SI	NO	NO	NO	NO
2	■	■	SI	SI	SI	M	M	M	NO	NO	SI	SI	NO	SI	NO
3		■	■	M	SI	NO	NO	SI	NO	SI	SI	NO	M	NO	NO
4			■	■	SI	M	SI	SI	SI	SI	SI	NO	M	NO	M
5				■	■	SI	SI	NO	SI	SI	SI	M	M	M	NO
6					■	■	SI	NO	SI	SI	NO	M	M	M	M
7						■	■	SI	SI	SI	SI	NO	SI	M	SI
8							■	■	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO
9								■	■	SI	SI	NO	M	M	SI
10									■	■	SI	NO	NO	NO	SI
11										■	■	M	SI	NO	M
12											■	■	SI	M	NO
13												■	■	M	NO
14													■	■	NO

### Uso de la tabla

1. Buscar a qué **grupo** pertenece el primer alimento que queremos comer y apuntar su número.
2. Buscar a qué **grupo** pertenece el segundo alimento que queremos comer y apuntar su número.
3. Cruzar los números en la **tabla**: Buscamos el más pequeño en las filas y luego el mayor en las columnas. Este cruce puede dar varios resultados.
  - **SI**. Son compatibles; los podemos comer juntos. Ayudan a adelgazar.
  - **NO**. Son incompatibles; no debemos mezclarlos en la misma digestión. Ayudan a engordar.
  - **M**. Se pueden comer si ya hemos llegado a una etapa de mantenimiento del peso. No adelgazan.
4. Si vamos a comer más de dos **grupos de alimentos** miraremos que todos sean compatibles entre sí.
5. Consultar en las **reglas dietéticas** que no haya ninguna compatibilidad adicional.

### Ejemplos

Quiero comerme un filete de carne con patatas. ¿ Puedo?

- En la tabla buscamos la carne, y resulta que pertenece al grupo 15.
- En la misma tabla, buscamos las patatas, y vemos que están en el grupo 8.
- En la tabla cruzamos la línea del 15 con la línea del 8 y obtenemos un rotundo NO, lo que significa que la combinación de carne con patatas nos engordará si la tomamos.

Bueno, ¿y qué tal un filete de carne con calabacín, pimientos y ajitos tiernos?

- En la tabla buscamos la carne, y resulta que pertenece al grupo 15.
- En la misma tabla, buscamos el calabacín, y se halla el grupo 7.
- En la tabla cruzamos la línea del 15 con la línea del 7 y obtenemos un SI, lo que significa que la combinación de carne con calabacín no nos engordará si la tomamos.
- Repetimos el proceso con la carne (grupo 15) y el pimiento (grupo 7), y obtenemos otro SI.
- Lo hacemos de nuevo con la carne (grupo 15) y los ajos (grupo 10), y de nuevo el resultado es si.
- Comprobamos que el calabacín y el pimiento (grupo 7) sea compatible con los ajitos (grupo 10), Y también lo es, pues tenemos otro SI.
- Y como vamos a usar aceite (grupo 4) para asarlos, nos aseguramos de que éste sea compatible tanto con la carne (grupo 15), como con los ajitos (grupo 10) como con el calabacín y el pimiento (grupo 7), y obtenemos SI en todos los casos.
- ¡Perfecto! Podemos tomar tanta carne con calabacín, pimientos y ajitos tiernos como queramos, sin miedo a engordar.

Bueno, pues ya me he comido mi filete de carne con calabacín, pimiento y ajitos tiernos. Y ahora, de postre, una naranjita...

- En la tabla buscamos la naranja, y resulta que pertenece al grupo 1.
- En la misma tabla, buscamos, por ejemplo, el calabacín o los pimientos que nos acabamos de comer, y vemos que están en el grupo 8.
- En la tabla cruzamos la línea del 1 con la línea del 8 y obtenemos NO, o sea que nada de naranjita: esa naranja nos hará engordar. ¿Qué tal un par de yogures bio, que son compatibles con todo, tal y como se indica en la 3ª regla dietética?

Esta noche me voy a hacer pasta para cenar. Unos spaghetti aglio, olio e pepperoncino.

- En la tabla buscamos la pasta, y resulta que pertenece al grupo 5.
- En la misma tabla, buscamos el ajo, y se halla el grupo 10.
- En la tabla cruzamos la línea del 5 con la línea del 10 y obtenemos un SI. Vamos bien.
- Repetimos el proceso con la pasta (grupo 5) y el aceite (grupo 4), consiguiendo otro SI.
- Los pepperoncini son una especia, y tal y como se indica en las reglas dietéticas, las especias son compatibles con todo.
- Perfecto, ¿no? Pues no. Porque si te repasas la 1ª regla dietética, observarás que NUNCA se debe tomar hidratos de carbono (por ejemplo, pastas) en la cena. Puedes comer tantos spaghetti aglio, olio e pepperoncino como quieras, pero nunca cenarlos. Así que tendrán que esperar a mañana... ¿no tenías unas sardinas en la nevera? ¿Y por qué no te pones como el Quico de sardinitas asadas con ajo y perejil, esta noche, que no engorda nada, tal y como dice la 11ª regla dietética?.

From:  
<https://euloxio.myds.me/dokuwiki/> - **Euloxio wiki**

Permanent link:  
<https://euloxio.myds.me/dokuwiki/doku.php/doc:comida:dieta:disociada:tabla>

Last update: **2024/04/08 19:50**

