

# 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	1	SI	NO	SI	SI	NO	NO	NO	NO							
	2	SI	SI	SI	M	M	M	NO	NO	NO	SI	SI	NO	SI	NO	
3	3	M	SI	NO	NO	SI	NO	SI	SI	NO	M	NO	NO	M	NO	NO
	4	SI	M	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	M	NO	M	NO	M	
5	5	SI	SI	NO	SI	SI	SI	SI	SI	M	M	M	M	NO		
	6	SI	NO	SI	SI	SI	SI	NO	M	M	M	M	M	M	M	
7	7	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	SI	M	SI	M	SI			
	8	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO		
9	9	SI	SI	NO	M	M	M	SI								
	10	SI	NO	NO	NO	NO	NO	SI								
11	11	M	SI	NO	M											
	12	SI	M	NO												
13	13	M	NO													
	14	NO														

## Uso de la tabla

- Buscar a qué **grupo** pertenece el primer alimento que queremos comer y apuntar su número.
- Buscar a qué **grupo** pertenece el segundo alimento que queremos comer y apuntar su número.
- 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.
- Si vamos a comer más de dos **grupos de alimentos** miraremos que todos sean compatibles entre sí.
- 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 3<sup>a</sup> 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 1<sup>a</sup> 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 11<sup>a</sup> 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**

