



## CENTRO DE NATUROLOGÍA HOLÍSTICA

JUAN FRANCISCO BALLESTEROS DUARTE

### BASES PARA EMPEZAR A TENER UNA BUENA ALIMENTACIÓN

- No picar entre comidas (si nota algún deseo de comer a deshoras, aún no teniendo hambre, utilice una fruta, preferiblemente manzana.)
- Tomar alimentos uno por uno. No mezclarlos de forma incompatible.
- No mezclar dos o más tipos de harina.
  - Patatas con arroz.
  - Lentejas con arroz.
  - Patatas con garbanzos o pan.
- Cuando vaya a comer algún tipo de harina o fécula, no lo mezcle con proteína: patatas, pastas, pan, garbanzos, lentejas, arroz, trigo, etc...
- Cuando coma proteínas, hágalo siempre con verduras. No las mezcle con legumbres (garbanzos, etc.), féculas (patatas, etc.), cereales (arroz, etc.) ó pan...
- No mezcle las frutas con otros alimentos. Las frutas deben comerse solas para aprovechar todas sus propiedades y evitar la fermentación.
- No tomar alimentos demasiados elaborados (bollería, pasteles, tartas, etc.) (Si lo toma que no sea después de las comidas).
- El aceite de oliva se toma crudo. Demasiado cocido ó frito es tóxico y perjudicial.
- No utilice demasiados condimentos fuertes, procure evitarlos.
  - (Las propias verduras se pueden utilizar como condimentos).
- Procure evitar la sal común y el azúcar blanco en las comidas. Sustitúyalo por sal marina y miel o fructosa (azúcar de frutas).
- Si lo desea, puede comer de todo, siempre que no abuse de nada. (El abuso ocasiona impurezas en el sistema orgánico).
- Coma siempre despacio y masticando muy bien la comida.
- No beba agua cuando coma. Evite las bebidas frías. Solidifica las grasas y diluye los jugos digestivos causando pesadez y obesidad.