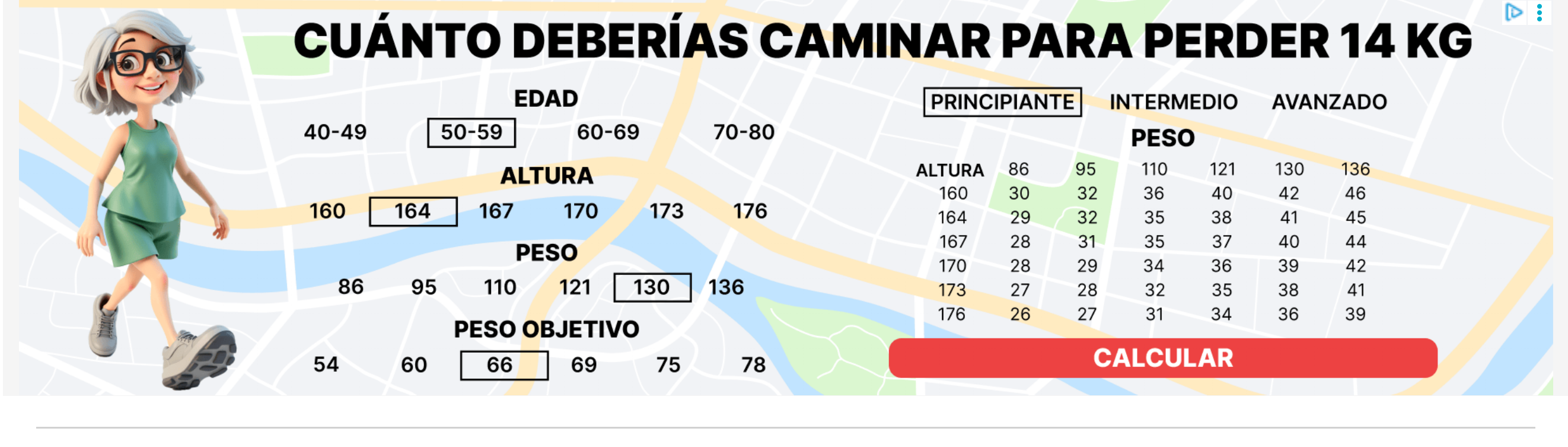
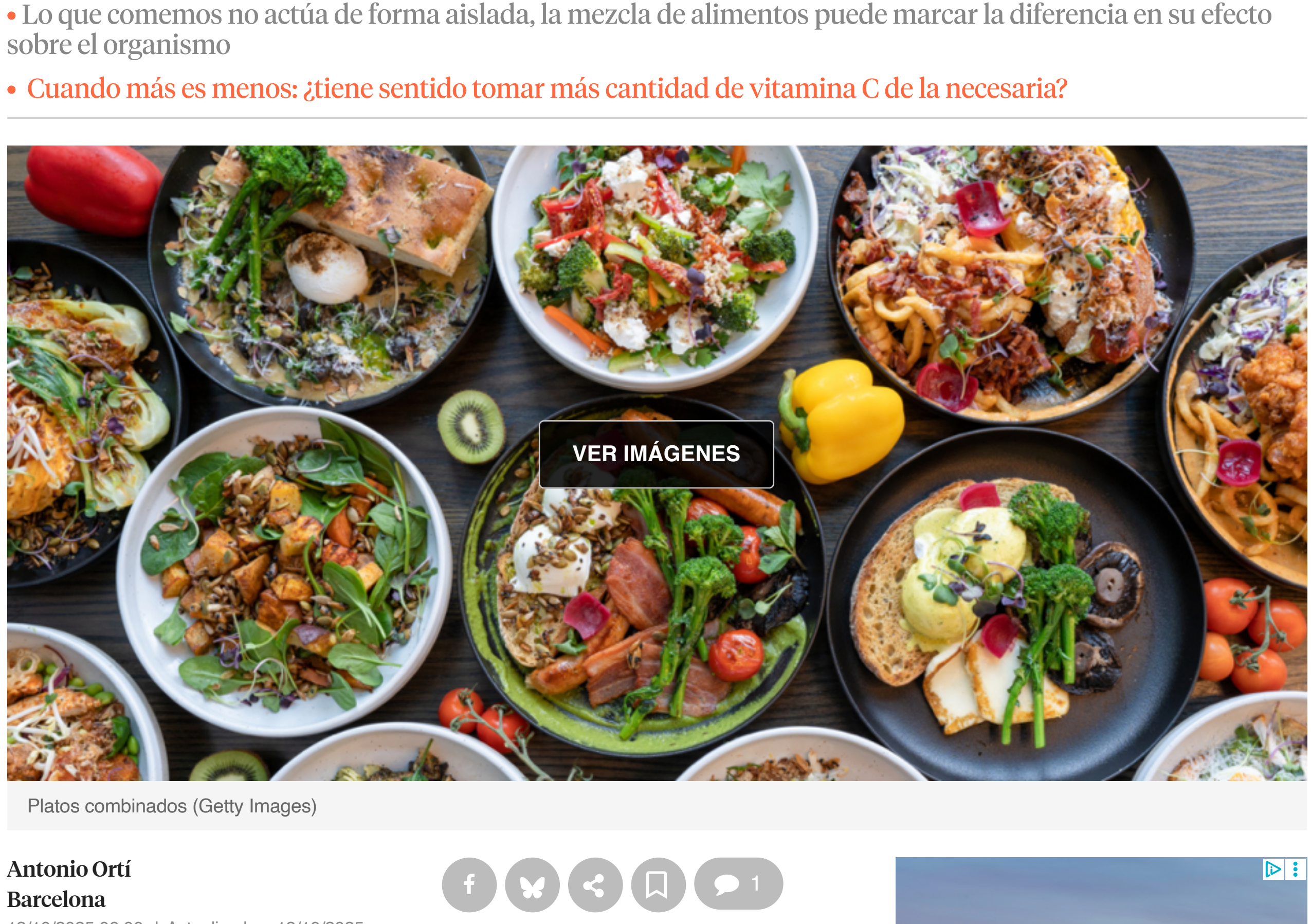




Combinaciones ganadoras: los mejores matrimonios entre nutrientes

Lo que comemos no actúa de forma aislada, la mezcla de alimentos puede marcar la diferencia en su efecto sobre el organismo

Cuando más es menos: ¿tiene sentido tomar más cantidad de vitamina C de la necesaria?



Platos combinados (Getty Images)

Antonio Ori
Barcelona
13/10/2025 06:00 | Actualizado a 13/10/2025 09:55

Escuchar este artículo ahora

00:00 04:57

Los alimentos que degustamos en cada comida no actúan solos, sino que interaccionan entre sí: a veces unen sus fuerzas y en ocasiones (pocas) se anulan mutuamente. No obstante, lo normal es que exista una buena química entre ellos, lo que da lugar a parejas ganadoras, dúos dinámicos y matrimonios de conveniencia.

En el otro extremo, recalca Alma Palau, miembro del **comité científico de la Academia Española de Nutrición y Dietética**, "hay alimentos que pueden bloquear la absorción de determinados nutrientes. Por ejemplo, si una persona con anemia come un bistec de carne roja, debería esperar un par de horas hasta tomar un yogurt o un café con leche, para no bloquear la absorción del hierro".

Recetas tradicionales mediterráneas, como la paella, combinan verduras con arroz para obtener proteínas más completas

Sin embargo, es más habitual que los alimentos al combinarse potencien sus cualidades nutricionales. "Muchas recetas ancestrales mediterráneas, como por ejemplo la paella, son un ejemplo, ya que entremezclar las verduras (judía verde, garrafón, alcachofas) con el arroz produce proteínas de mayor valor biológico, pues los aminoácidos que le faltan a uno los tienen los demás", salpimenta Palau.

En los ejemplos que figuran a continuación, la idea no es tanto fijarse en el plato propuesto, sino buscar combinaciones organolépticas al gusto de cada cual de los nutrientes sugeridos (vitamina B12, hierro, ácido fólico, fibra, etc.), con tal de reforzar la absorción de vitaminas y minerales, especialmente en caso de existir una carencia.



Lentejas rojas con verduras (Ana Casanova)

Lentejas con verduras (cebolla, pimiento verde, tomate, etc.)

Los nutricionistas de la Universidad de Harvard recomiendan tener muy presentes a las lentejas, tanto por sus micronutrientes como por lo versátiles que son a la hora de cocinarlas, pues tanto pueden utilizarse en ensaladas como en guisos. Aunque todas las legumbres pueden ser muy beneficiosas para la salud, los expertos de Harvard han puesto el foco en las lentejas por la forman en la que combinan proteínas y fibra. El problema es que el organismo solamente puede absorber una pequeña parte del hierro de los alimentos de origen vegetal, por muy grande que sea el contenido de este mineral. Para potenciar su biodisponibilidad, es necesario combinarlas con alimentos ricos en vitamina C. Otra posibilidad es elegir de postre una naranja o casi cualquier fruta.

Zanahorias, boniato o tomate sofritos en aceite de oliva

Un estudio publicado en 2023 en el American Journal of Clinical Nutrition puso de relieve que cuando las personas consumen una grasa saludable (como el aceite de oliva) junto con alimentos ricos en betacaroteno (caso de las zanahorias o el boniato) o en licopeno (presente en los tomates), la grasa aumenta la biodisponibilidad de estos fitoquímicos beneficiosos para la salud. "Pero para ello es indispensable que la grasa esté cocinada", apunta Palau, quien es también la coordinadora de las clínicas de nutrición de la Universidad Católica de Valencia. "Algunos estudios científicos realizados en Italia, donde existe mucha más costumbre de comer el tomate frito en las pizzas, por ejemplo, pusieron de manifiesto que algunos tipos de cáncer eran mucho más comunes en nuestro país que en Italia, por la liberación de los betacarotenos y del licopeno presente en el tomate a consecuencia del sofrito", desvela Palau.



Sardinias en conserva (Otras Fuentes)

Sardinias en conserva

La vitamina D potencia la absorción intestinal del calcio, siendo ambos esenciales para mantener los huesos fuertes. Ahora bien, el cuerpo puede absorber el calcio solamente si tiene suficiente vitamina D. Esta vitamina no se encuentra en muchos alimentos, a menos que se la añada. Por ejemplo, está presente en pescados como el salmón, la caballa o las sardinias. En cuanto al calcio puede hallarse en sus espinas, por lo que la recomendación es ingerir también el pequeño esqueleto del pescado.

Lentejas guisadas con arroz

Las lentejas y el arroz son ambos ricos en proteínas. Cuando se combinan, forman una proteína completa que contiene todos los aminoácidos esenciales que el cuerpo precisa. "Esta mezcla es especialmente beneficiosa para quienes siguen dietas vegetarianas o veganas, ya que les proporciona una alternativa saludable a las proteínas de origen animal", remarca Palau.



Arroz meloso con espinacas y bacalao (Ana Casanova)

Arroz con espinacas, champiñones y brócoli

Mezclar los hidratos de carbono que contienen los cereales con todo tipo de verduras ayuda a que el azúcar se asimile más lentamente gracias a la fibra, "algo que contribuye también a mejorar la digestión", desvela la experta.

Guisantes con huevo duro y jamón

La vitamina B12 y el folato (otra de las ocho vitaminas del grupo B) forman una de las mejores parejas de la nutrición. La B12 ayuda al cuerpo a absorber el folato y ambas trabajan juntas para reemplazar a las células que mueren. Contienen la vitamina B12 los alimentos de origen animal, caso del pescado, la carne, las aves, los huevos o los lácteos. En cuanto al ácido fólico, se encuentra por ejemplo en los guisantes, así como en el brócoli, las acelgas y los alimentos de hojas verdes.



Guisantes con ajetes, huevo y caldo de jamón (Ana Casanova)

Medallones de ternera con piña

Hay ciertas viandas que al combinarse en un plato, explica Alma Palau, pueden mejorar su perfil nutricional o facilitar ciertos procesos digestivos. "Por ejemplo, la papaya, la piña, el kiwi o el jengibre contienen enzimas naturales (como papaína, bromelina o actinidina) que ayudan a ablandar las proteínas de la carne durante la preparación", indica. "Este ablandamiento puede facilitar la masticación y, en algunos casos, mejorar la digestión, aunque estas enzimas no penetran tan profundamente en la carne cruda", puntualiza la experta. "Su efecto depende del tiempo de contacto, de la temperatura y el modo de preparación", señala al respecto.

Ensalada de queso de cabra, manzana, tomate y nueces

El fósforo y el calcio son dos minerales que, cuando se combinan en la proporción correcta (dos partes de calcio por una de fósforo), permiten que el calcio se absorba en mayor proporción. "Hay personas que dicen: la almendra tiene tanto calcio que no hace falta tomar leche. No obstante, aunque tengan mucho calcio, si no existe una proporción de dos a uno, este mineral no se absorbe en la misma proporción. En la práctica, donde se encuentran en esta misma proporción es en la leche de vaca", indica esta dietista-nutricionista.

Lee también

¿Es buena idea preparar sushi con un lomo de salmón congelado?
ANTONIO ORTI

Perder peso por sudar mucho o ganarlo por la retención de líquidos, ¿qué es más habitual en verano?
ANTONIO ORTI

¿Hay alimentos antagónicos?

En las redes sociales algunos youtubers e influencers advierten del peligro de mezclar alimentos con nombres y apellidos. Por ejemplo, un internauta argentino señala que después de comer sandía nunca hay que beber vino. "Te moris", advierte. Su razonamiento es el siguiente: "la sandía con el alcohol del vino se endurece y los jugos gástricos no son capaces de disolverla. Un amigo de un amigo de mi tio falleció por este motivo", indica. Afortunadamente, otros internautas le tranquilizan. Por sacarle algo de jugo a esta creencia, existe cierta controversia sobre si algunos componentes de los alimentos se pueden estorbar, hasta el punto de anular la influencia benéfica de sus micronutrientes. Por citar un ejemplo de libro, hace un tiempo en Wisconsin (Estados Unidos) fue descrito un fenómeno insólito: manadas de zorros morían de epidemias de beriberi causadas por falta de vitamina B1. Al parecer consumían un pescado crudo en cuyas vísceras había una enzima capaz de dividir la tiamina, o vitamina B1, haciéndola ineficaz. Pero el problema desapareció al hervir el pescado, y todavía mejor, al someterlo al calor. Otros dos elementos dignos de mención son el sodio y el potasio, ya que compiten entre sí, de tal forma que si la ingestión de potasio es alta, también aumenta la necesidad de sodio. En resumen: aunque desde el punto de vista organoléptico hay alimentos que casan mucho mejor que otros, en el terreno nutricional las incompatibilidades son habas contadas.

Mostrar 1 comentario

MUNDODEPORTIVO

Espana americana se vive en

España vuelve a Estados Unidos y no da crédito a lo que le hacen pagar: "Me niego"

Te puede gustar

Cardiólogo: El mejor truco para perder barriga después de los 50 (Es genial)
Paseado por Salud - Noticias

Heces problemáticas en mayores: este error lo comete casi todo el mundo
Paseado por nutricióncasallog.com

Cargando siguiente contenido...



Quercetina - con Bromelai...

★★★★★ 902

Compra ahora

Los mejores videos

El Gobierno mantiene su estrategia de "mano tendida" ante el nuevo ordago de Junts

Al Minuto

El nuevo Spotify Camp Nou abre hoy sus puertas parcialmente

Sandra Mofino, nutricionista: "La patata no engorda si la cocinas al vapor o hervida, y además si se deja enfriar el almidón se convertirá en resistente y ayudará al tránsito"

El Institut de Recerca Sant Pau incorpora al doctor Manel Esteller

Incidentes en un concierto en París de la orquesta filarmónica de Israel

Camelot en Sant Gervasi: Trias urge a Junts a elegir candidato para las municipales del 2027

Los mejores videos

La familia de Sandra Peña se une a una protesta contra el acoso escolar frente al Congreso

Los mejores videos