

## Editorial Taoista No. 1

### **Nutrición, combinación de alimentos**

#### **Grupo #1 Frutos dulces**

Mango, Licha, papaya, melones, pera , manzana , zapote, cacao ,nance mamón, ciruela, fresa, frambuesa, guanábana, guayaba, granadilla, durazno, cereza , uvas , kiwi

Se combinan con lácteos, harinas integrales, oleaginosas pero no junto con lácteos por la grasa, miel de abejas, polen

#### **Grupo #2 Frutas semiácidas**

Mora, lulo, tomate de árbol, morojo

Se combinan con lácteos, harinas integrales

#### **Grupo #3 Frutas ácidas**

Limón, naranja, lima, toronja, mandarina, pomelo, piña, naranja agria,

Esta se deben tomar como jugos puros, no se combinan con dulce, ni agua y ni entre ellas mismas.

\*Tamarindo, se puede tomar de forma liviana, combinarlos con panes.

\*Sandía, se come sola y no se combina con nada, hay que comérsela toda después de partirla ya que se le activa el arsénico al contacto con el oxígeno

\*Musáceas (mínimos, guineos), se combinan con el grupo #1 y lácteos, menos con harinas.

\*Persea (aguacate), combinable con comida de sal o de dulce, menos con lácteos, si se puede combinar con harinas.



#### **Grupo #4 Los aleoquinosas**

Maní, nueces, pistachos, linaza, semilla de girasol, coco, almendras, semilla de marañón.

Combinables con frutas del grupo #1 y harinas, menos con lácteos por las grasas que poseen

#### **Grupo #5 Lácteos**

Leche, queso, yogurt, mantequilla, crema de leche, cuajadas

Se combina con frutas del grupo #1, panes, musáceas (ojo no comerlas con pan)

#### **Grupo #5 Dulces**

Polen, miel de abeja, jalea real, caña de azúcar.

Se combina con frutas del grupo #1, sirven para endulzar jugos de comida dulce, y con lácteos.

#### **Grupo #7 Granos y semillas**

Trigo, maíz, avena, cebada, linaza, lentejas, arroz, habas, arvejas, sorgo, soja

Combinables con lácteos, frutas del grupo #2, menos con musáceas

\*Para comida saladas, tenemos las verduras, tuberosos, granos y aleoquinosos que combina entre si, no con frutos dulces.

Enviado por Fuente de sabiduría Taoistas de Honduras, Tegucigalpa

Comunicarse a:

[Editorialtaoista\\_al@yahoo.com](mailto:Editorialtaoista_al@yahoo.com)

Publicación: Cada Domingo de la semana