

ALIMENTOS PARA CADA DOSHA

GUÍA AYURVÉDICA

MATERIAL EDUCATIVO COMPLEMENTARIO

NANDIKESHA



AYURVEDA
QUERÉTARO
ESTILO DE VIDA CONSCIENTE

Principio básico

El Ayurveda propone que cada ser humano está compuesto de la vibración generada por 5 elementos: tierra, agua, fuego, aire y espacio.

La combinación de estos elementos en diferentes proporciones da origen a lo que llamamos *doshas* o constituciones mente cuerpo. Estas son 3: vata, pitta y kapha.

Vata es la energía en la cual predominan los elementos aire y espacio. En pitta predominan los elementos agua y fuego y en kapha predominan los elementos tierra y agua.

La salud, según el Ayurveda, se basa en el equilibrio de los 5 elementos. Estos elementos se ven aumentados o disminuidos según los alimentos que consumimos (también por nuestros pensamientos, palabras y actos).

Esta lista es una guía sencilla para poder mantener los doshas en equilibrio. Los alimentos bajo la

columna de **“favorece”** son aquellos a consumir en mayor cantidad para poder mantener tal dosha en equilibrio. Bajo la columna de **“evita”** están los alimentos que hay que evitar cuando estamos tratando de disminuir tal dosha, pues los mismos aumentan al dosha o lo sacan de balance.

Toma, por ejemplo, un caso en el que vata esté en desequilibrio. Digamos que estás sufriendo de estreñimiento. Tal condición es una condición vata (el aire y el espacio resecan). Tu intestino está seco y paralizado; metafóricamente frío. Por lo tanto debes de favorecer los alimentos de la sección vata que están bajo la columna de aconsejados y evitar aquellos que están en la columna de moderación, pues los que están bajo la columna de moderación empeoran o no ayudan a eliminar el estreñimiento.

Para poder profundizar te recomendamos tomar el curso **SALUD CONSCIENTE**, nuestro curso introductorio al Ayurveda.



ALIMENTOS PARA BALANCEAR A VATA

Cuando la energía vata está en exceso probablemente vas a estar experimentando piel seca, heces fecales pequeñas y duras, sueño inquieto y nerviosismo en general. Los alimentos para balancear a vata deben ser humectantes al tracto intestinal, calientitos, húmedos y nutritivos. Cuando Vata está en equilibrio experimentas claridad y calma mental; el sistema nervioso se calma y tu cuerpo descansa fácilmente.

Si no sabes si tienes Vata en desequilibrio te recomendamos tomes el Vikruti test de nuestro **DOSHA TEST** gratuito.

FRUTAS PARA VATA

Las frutas que pacifican vata serán generalmente dulces y nutritivas. Si bien algunas frutas crudas son apropiadas, las frutas cocidas o guisadas son más fáciles de digerir y ofrecen calor, humedad y dulzura adicionales, lo que las hace aún más beneficiosas para los vata. Las frutas que debes evitar son aquellas que son excepcionalmente refrescantes, astringentes (secas) o ásperas, que incluyen la mayoría de las frutas secas (a menos que se hayan remojado o cocinado para rehidratarse).

Recuerda, las frutas y los jugos de frutas se disfrutan mejor solos: 30 minutos antes, e idealmente al menos 1 hora después, cualquier otro alimento. Esto ayuda a garantizar una digestión óptima. Esta regla no se aplica a las frutas que normalmente consideramos vegetales—aguacates, pepinos, tomates, etc.—las cuales encontrarás entre las “verduras”.

FAVORECE

- Manzanas verdes) remojados)
- Bayas
- Salza de manzana
- Cantalupo
- Tuna de nopal
- Guindas
- Albaricoques
- Coco
- Duraznos
- Dátiles (frescos, cocidos o remojados)
- Chabacanos
- Higos (frescos, cocidos o remojados)
- Nectarines
- Lima
- Plátanos (maduros, no remojados)
- Kiwi
- Ciruelas (frescas)
- Pasas (cocidas o remojadas)
- Melones
- Naranjas
- Papaya
- Duraznos
- Guanábana
- Piña
- Tamarindo

EVITA O CONSUME EN MODERACIÓN

- Manzanas (crudas)
- Frutos secos, en general
- Granada
- Zapote (es astringente)
- Tuna “taponada”
- Higos (secos)
- Ciruelas (secas)
- Toda fruta astringente
- Plátanos (verdes)
- Peras
- Pasas (secas)
- Arándanos
- Caquis
- Sandía
- Dátiles (secos)

VEGETALES PARA VATA

Las verduras que pacifican a vata generalmente son dulces, húmedas y cocidas. Las hortalizas de raíz son especialmente beneficiosas porque crecen bajo tierra y, por lo tanto, son sumamente resistentes y estabilizadoras para vata. Evita las verduras excepcionalmente secas, ásperas y frías. Por sobre encima de todo, evita especialmente las verduras crudas. Si consumes verduras crudas, una ensa-

lada o cualquiera de las verduras que agravan a vata, mantén las cantidades pequeñas y cómelas a mediodía, cuando la fuerza digestiva está en su punto máximo. Una cocción realmente completa o un aderezo aceitoso bien condimentado te ayudarán a compensar algunas de las cualidades ásperas y secas de estos alimentos.

FAVORECE

- Espárragos
- Nopal
- Aguacate
- Remolachas o betabel
- Zanahorias cocidas
- Chiles (en
- cantidades pequeñas)
- Cilantro
- Pepino
- Ajo
- Judías verdes
- Chiles verdes
- Puerros
- Hojas de mostaza
- Okra o gingambó
- Aceitunas negras
- Cebolla cocinada
- Chirivía
- Guisantes cocinados
- Calabaza
- Colinabo
- Espinacas cocidas
- Col cocido
- Patatas dulces
- Berro
- Calabacín

EVITA O CONSUME EN MODERACIÓN

- Alcachofas
- Hojas de remolacha
- Pimientos
- Melón amargo
- Brécol
- Coles de Bruselas
- Raíz de bardana
- Repollo
- Zanahorias crudas
- Coliflor
- Apio
- Chiles (en exceso)
- Aceitunas verdes
- Cebolla cruda
- Guisantes crudos
- Pimientos picantes
- Papas blancas
- Rábanos
- Maíz fresco
- Diente de león
- Berenjena
- Col rizada
- Lechuga
- Hongos
- Espinacas crudas
- Coles
- Tomates o jitomate
- Nabos

GRANOS PARA VATA

Los granos que pacifican vata son generalmente dulces, nutritivos, fáciles de digerir y bien cocidos. Los granos y pudines (como la harina de avena, la crema de trigo y el pudín de arroz) ejemplifican la calidad suave y, cuando están endulzados y condimentados, a menudo son deliciosos alimentos

reconfortantes. Evita los granos que sean excepcionalmente ligeros, secos o ásperos, o especialmente densos y pesados. Una o más de estas cualidades es la que da a los granos en la columna “evita” a continuación, su capacidad para agravar a vata.

FAVORECE

- Amaranto
- Avena cocida
- Arroz de todo tipo
- Pan de trigo germinado
- Harina de durham
- Quinoa
- Seitán

EVITA O CONSUME EN MODERACIÓN

- Cebada
- Cuscús
- Salvado de avena
- Espelta
- Alforfón
- Galletas
- Avena seca
- Tapioca
- Cereales (fríos, secos, o inflados)
- Granola
- Pasta de trigo
- Salvado de trigo
- Maíz
- Mijo
- Pasteles de arroz
- Pan con levadura
- Muesli
- Centeno

LEGUMBRES PARA VATA

La selección de legumbres para apaciguar a vata es limitada y deben de estar bien cocinadas y condimentadas. Los frijoles que funcionan mejor para vata son un poco menos densos, ásperos y secos que otras leguminosas. Éstos pueden cocinarse

con relativa rapidez, son fáciles de digerir y ofrecen muy buena nutrición. Lo mejor es remojarlos por varias horas antes de cocinarlos. Muchos otros frijoles son simplemente demasiado secos, ásperos y duros para la digestión delicada de vata.

FAVORECE

- Lentejas rojas (masur dal)
- Miso (fermento de soja)
- Frijol mungo
- Frijol mungo partido
- Queso de soja
- Leche de soja (servida caliente)
- Salsa de soja
- Tofu (servido caliente)
- Toor Dal
- Urad Dal

EVITA O CONSUME EN MODERACIÓN

- Frijoles adzuki
- Frijoles negros
- Garbanzos
- Frijoles rojos
- Lentejas negras
- Frijoles lima
- Frijoles blancos
- Frijoles pintos
- Habas de soja
- Harina de soja
- Polvo de soja
- Guisantes partidos
- Tempeh
- Judías blancas

LÁCTEOS PARA VATA

Los productos lácteos generalmente son bastante equilibrados para vata, pero es bueno evitar preparaciones altamente procesadas (como leche en polvo) y especialmente productos lácteos fríos. Por ejemplo, la leche de vaca hervida (idealmente una variedad no homogeneizada) condimentada con canela y nuez moscada, endulzada si se desea y servida caliente, es un tónico para vata, mientras que la leche de vaca fría puede ser demasiado difícil

de digerir. Como regla general, las leches lácteas (leche de vaca, leche de cabra, leche de oveja, etc.) deben tomarse al menos una hora antes o después de cualquier otro alimento. Por este motivo, evita tomar leche con las comidas. Las leches de almendra y arroz son buenos sustitutos, si necesitas combinar la leche con otros alimentos, o si no digieres bien las leches lácteas.

FAVORECE

- Mantequilla
- Queso cottage
- Leche de cabra
- Crema agria (con moderación)
- Suero de leche
- Leche de vaca
- Helado (con moderación)
- Yogur fresco
- Requesón
- Ghee

EVITA O CONSUME EN MODERACIÓN

- Yogur congelado
- Leche en polvo

SEMILLAS PARA VATA

Todas las nueces y la mayoría de las semillas son beneficiosas para apaciguar a vata. Son alimentos grasos, nutritivos y ofrecen una combinación de proteínas y grasas que es altamente beneficiosa

para vata. No obstante, las nueces y las semillas son bastante pesadas y es mejor que las consumas en pequeñas cantidades para no abrumar la capacidad digestiva voluble de vata.

FAVORECE

- Almendras
- Nueces de Brasil
- Anacardos
- Coco
- Avellanas
- Nueces de macadamia
- Nueces pecanas
- Piñones
- Pistachos
- Semillas de calabaza
- Semillas de sésamo
- Semillas de girasol
- Nueces de la India o anacardos

EVITA O CONSUME EN MODERACIÓN

- Palomitas de maíz

ACEITES PARA VATA

Debido a que las toxinas tienden a concentrarse en las grasas, comprar aceites orgánicos puede ser más importante que comprar frutas y verduras orgánicas. La mayoría de los aceites son beneficiosos para vata, siempre que sean aceites de alta calidad. El aceite de sésamo, el aceite de almendra,

el aceite de coco, el aceite de oliva y el ghee se encuentran entre las mejores opciones. Los aceites menos favorables son demasiado ligeros y secos, demasiado difíciles de digerir o muy altamente procesados / alterados para vata.

FAVORECE

- Aceite de almendras
- Aceite de aguacate
- Aceite de castor
- Aceite de coco
- Ghee
- Aceite de mostaza
- Aceite de oliva
- Aceite de cacahuete
- Aceite de cártamo
- Aceite de sésamo
- Aceite de girasol

EVITA O CONSUME EN MODERACIÓN

- Aceite de canola
- Aceite de maíz
- Aceite de semilla de lino
- Aceite de soja

ENDULZANTES PARA VATA

La mayoría de los edulcorantes son buenos para vata, pero generalmente es mejor evitar grandes cantidades de azúcar refinada. Favorece los edulcorantes en su estado más natural sobre cualquier cosa altamente procesada. Por ejemplo, si normalmente endulzas una taza de leche especiada con azúcar blanco, intenta endulzarla con dátiles

frescos batidos en una licuadora. Más allá de eso, los edulcorantes con un calentamiento energético como la miel, el piloncillo y la melaza, son especialmente útiles para contrarrestar la tendencia de Vata a enfriarse. Experimenta hasta que encuentres una variedad de opciones para ordenar las preferencias únicas de tu cuerpo.

FAVORECE

- Malta de cebada
- Azúcar de dátiles
- Fructosa
- Concentrados de jugo de frutas
- Miel cruda
- Piloncillo
- Jarabe de maple con moderación
- Melaza
- Sucanat
- Turbinado

EVITA O CONSUME EN MODERACIÓN

- Edulcorantes artificiales
- Miel calentada o cocida
- Azúcar blanca

ESPECIAS PARA VATA

La mayoría de las especias son maravillosas para vata. Solo hay que tener cuenta de no usar excesivamente ninguna de ellas, especialmente las calientes como la pimienta de cayena, chiles, etc. La adición de especia a todos tus platillos los hará

más digestibles. Despierta tu creatividad y utiliza las especias con gusto. Descubre su poder para poder entrar en equilibrio. El libro [UNA TAZA DE AMOR AL DÍA](#) es una buena forma de descubrir como utilizar las especias en diferentes bebidas.

FAVORECE

- Ajwan
- Pimienta de Jamaica
- Anís
- Albahaca
- Hoja de laurel
- Pimienta negra
- Alcaravea
- Cardamomo
- Canela
- Clavos de olor
- Cilantro (semillas o polvo)
- Comino (semillas o polvo)
- Eneldo
- Hinojo
- Ajo
- Jengibre (fresco o seco)
- Hing / asafétida)
- Macis
- Mejorana
- Menta
- Semillas de mostaza
- Nuez moscada
- Orégano
- Pimentón
- Perejil
- Pippali
- Semillas de amapola
- Romero
- Azafrán
- Sal
- Estragón
- Tomillo
- Cúrcuma
- Vainilla
- Trikatu

EVITA O CONSUME EN MODERACIÓN

- Chile en polvo
- Fenogreco
- Rábano picante
- Hojas de neem
- Pimienta de cayena



ALIMENTOS PARA BALANCEAR A PITTA

Cuando la energía pitta está en exceso probablemente vas a estar experimentando acidez estomacal, erupciones en la piel, cólera o impaciencia. Pitta en desequilibrio afecta a tu hígado y riñones. Si no sabes si tienes pitta en desequilibrio te recomendamos tomes el Vikruti test de nuestro **DOSHA TEST** gratuito.



FRUTAS PARA PITTA

Las frutas que pacifican el pitta son generalmente dulces y algo astringentes, puesto que estos dos sabores benefician a pitta. Las frutas secas también son generalmente aceptables, pero son mejores en pequeñas cantidades, para no acelerar aún más la tendencia del pitta hacia la digestión rápida. Las frutas que se deben evitar son aquellas que son excepcionalmente calientes o agrias (como los plá-

tanos, los arándanos y las uvas verdes). Muchas de las frutas las encontrarás en ambas columna. Ésto se debe al hecho de que una fruta puede equilibrar o agravar a pitta dependiendo de cuan dulce, madura o agria se encuentra la fruta. Cuando se trata de equilibrar el pitta, siempre es muy útil aprender a distinguir entre estos sabores y elegir frutas dulces en lugar de frutas ácidas.

FAVORECE

- Manzanas (dulces)
- Salsa de manzana
- Tuna
- Albaricoques (dulces)
- Duraznos (dulces)
- Chabacanos (dulces)
- Nectarines (dulces)
- Bayas (dulces)
- Cerezas (dulces)
- Coco
- Dátiles
- Guanábana
- Higos
- Uvas (rojas, moradas, negras)
- Limas
- Papaya
- Peras
- Piña (dulce)
- Granadas
- Ciruelas
- Mangos maduros
- Melones
- Naranjas (dulces)
- Pasas
- Fresas
- Sandía

EVITA O CONSUME EN MODERACIÓN

- Manzanas (agrias)
- Albaricoques (agrios)
- Plátanos
- Bayas (agrias)
- Cerezas (agrias)
- Arándanos
- Pomelo
- Uvas (verdes)
- Kiwi
- Limones
- Mangos (verdes)
- Naranjas (agrias)
- Duraznos
- Caquis
- Piña (agria)
- Ciruelas (agrias)
- Tamarindo
- Toda fruta agría

VEGETALES PARA PITTA

Pitta generalmente se beneficia de verduras que sean algo dulces y amargas, astringentes o ambas. Muchas verduras incluyen alguna combinación de estos gustos; por lo tanto, experimentar con una amplia variedad de vegetales es una excelente manera de diversificar tu dieta para apaciguar a pitta. Pitta generalmente puede digerir verduras crudas mejor que vata y kapha, pero a mediodía es a me-

nudo la mejor hora del día para tenerlas porque la fuerza digestiva está en su punto máximo (para todos los doshas). Las únicas verduras que debes evitar para reducir a pitta o no agravarlo son aquellas que son particularmente calientes, picantes o agrias, como el ajo, los chiles verdes, los rábanos, la cebolla cruda y las hojas de mostaza.

FAVORECE

- Nopal
- Aguacate
- Alcachofa
- Espárragos
- Remolacha (cocida)
- Pimientos
- Melón amargo
- Brécol
- Coles de Bruselas
- Repollo
- Zanahorias (cocidas)
- Coliflor
- Apio
- Cilantro
- Collard Greens
- Pepino
- Dientes de león
- Judías verdes
- Topinambu
- Col rizada (Kale)
- Verduras de hoja verde
- Puerros (cocidos)
- Lechuga
- Hongos
- Okra
- Aceitunas (negras)
- Cebollas (cocidas)
- Perejil
- Chirivías
- Chícharos
- Pimientos (dulces)
- Papas
- Calabaza
- Rábanos (cocidos)
- Colinabo
- Calabaza espagueti
- Germinados (no picantes)
- Squash
- Espinacas (crudas)
- Patatas dulces
- Berro
- Hierba de trigo
- Calabacín
- Jengibre fresco (poca cantidad)

EVITA O CONSUME EN MODERACIÓN

- Hojas de remolacha
- Remolacha (cruda)
- Raíz de bardana
- Maíz (fresco)
- Berenjena
- Ajo
- Espinacas (cocidas)
- Chiles verdes
- Colinabo
- Puerros (Crudos)
- Hojas de mostaza
- Aceitunas verdes
- Cebollas (crudas)
- Pimientos (picantes)
- Rábanos (crudos)
- Los tomates y jitomates
- Hojas de nabo
- Nabos

GRANOS PARA PITTA

Los granos que pacifican a pitta son refrescantes, dulces, secos y con conexión a la tierra. Los granos tienden a ser básicos en nuestras dietas, y en general, pitta se beneficia de las propiedades dulces y nutritivas de los mismos. Muchos de los granos que benefician a pitta son bastante secos;

esto ayuda a contrarrestar la naturaleza aceitosa de pitta. Cuando se trata de equilibrar a pitta, evita los granos que energéticamente son calientes (como el trigo sarraceno, el maíz, el mijo, el arroz integral y los panes con levadura). Ésto es sumamente importante.

FAVORECE

- Amaranto
- Cebada
- Cereal (seco)
- Cuscús
- Galletas hechas de granos
- Harina de trigo
- Granola
- Salvado de avena
- Avena
- Pastas
- Quinoa
- Arroz (basmati , blanco, salvaje)
- Pasteles de arroz
- Seitán
- Espelta
- Pan de trigo germinado
- Tapioca
- Trigo
- Salvado de trigo

EVITA O CONSUME EN MODERACIÓN

- Alforfón
- Maíz
- Mijo
- Muesli
- Polenta
- Arroz (integral)
- Centeno
- Pan con levadura

LEGUMBRES PARA PITTA

Las legumbres son generalmente de sabor astringente y, por lo tanto, son en gran medida pacíficas para pitta. Los frijoles que no son apropiados para pitta son aquellos que son especialmente ácidos o grasos y que calientan.

FAVORECE

- Frijoles adzuki
- Frijoles Lima
- Guisantes partidos
- Polvo de soja
- Frijoles negros
- Frijol mungo
- Habas de soja
- Tempeh
- Garbanzos
- Mung Dal
- Queso de soja
- Tofu
- Frijoles rojos
- Frijoles blancos
- Harina de soja
- Judías blancas
- Lentejas
- Frijoles pintos
- Leche de soja

EVITA O CONSUME EN MODERACIÓN

- Miso (fermento de soja)
- Carnes de soja
- Salsa de soja
- Urad Dal

LÁCTEOS PARA PITTA

Los productos lácteos tienden a ser apaciguadores, nutritivos y refrigerantes, por lo que muchos de ellos se recomiendan para equilibrar a pitta. Los que se deben evitar son excepcionalmente agrios, salados o calientes. Como regla general, las leches lácteas (leche de vaca, leche de cabra, leche de

oveja, etc.) deben tomarse al menos una hora antes o después de cualquier otro alimento. Por este motivo, evita tomar leche con las comidas. Las leches de almendra y arroz son buenos sustitutos, si necesita combinar la leche con otros alimentos, o si no digiere bien las leches lácteas.

FAVORECE

- Mantequilla (sin sal)
- Queso cottage
- Leche de vaca
- Leche de cabra
- Queso (suave, sin sal, sin añejar)
- Ghee
- Queso de cabra (suave, sin sal)
- Helado
- Yogur (casero, diluido, sin fruta).

EVITA O CONSUME EN MODERACIÓN

- Mantequilla (salada)
- Suero de leche
- Yogur congelado
- Yogur (comprado en tienda, o con fruta)
- Queso (duro)
- Crema agria

SEMILLAS PARA PITTA

Las nueces y las semillas tienden a ser extremadamente aceitosas y generalmente son de energía caliente, por lo que la mayoría de ellas no son extremadamente equilibrantes para pitta. Dicho esto, hay algunos tipos de nueces y varias semillas que

son aceptables en pequeñas cantidades; estas variedades tienden a ser menos aceitosas y son ligeramente de calentamiento o enfriamiento en la naturaleza.

FAVORECE

- Almendras (remojuadas y peladas)
- Palomitas de maíz (con mantequilla, sin sal)
- Semillas de calabaza
- Semillas de girasol
- Coco
- Semillas de linaza

EVITA O CONSUME EN MODERACIÓN

- Almendras (con cáscara)
- Nueces de Brasil
- Anacardos
- Semillas de chía
- Avellanas
- Nueces de macadamia
- Cacahuete
- Nueces pecanas
- Piñones
- Pistachos
- Semillas de sésamo
- Tahini
- Nuez

ACEITES PARA PITTA

A pesar de que pitta es aceitoso por naturaleza, a éste le va bien con una cantidad moderada de aceite, siempre y cuando el aceite sea enfriador. Los mejores aceites para consumir y equilibrar a pitta son aceite de girasol, ghee, aceite de coco y aceite de oliva.

FAVORECE

- Aceite de coco
- Aceite de semilla de linaza
- Ghee
- Aceite de oliva
- Aceite de onagra
- Aceite de girasol
- Aceite de soja
- Aceite de nuez

EVITA O CONSUME EN MODERACIÓN

- Aceite de almendras
- Aceite de albaricoque
- Aceite de maíz
- Aceite de cártamo
- Aceite de sésamo

ENDULZANTES PARA PITTA

El sabor dulce es uno de los sabores que calma a dosha pitta, la mayoría de los edulcorantes son bien tolerados por la pitta, pero algunos son simplemente demasiado calientes o demasiado procesados para poder equilibrar a pitta. En gene-

ral, los sabores dulces naturales son mucho más equilibrantes que los dulces artificiales o procesados. Evitar consumir edulcorantes artificiales va a mejorar considerablemente tu salud.

FAVORECE

- Malta de cebada
- Fructosa
- Sucanat
- Concentrados de jugo de frutas
- Azúcar de dátiles
- Jarabe de maple
- Turbinado

EVITA O CONSUME EN MODERACIÓN

- Edulcorantes artificiales
- Piloncillo
- Miel calentada o cocida (miel cruda en moderación)
- Azúcar blanca

ESPECIAS PARA PITTA

La mayoría de las especias son de energía caliente, por lo tanto, tienen el potencial de agravar a dosha pitta. Las especias que benefician a pitta son solo levemente calientes y ayudan a mantener un fuego digestivo equilibrado sin provocar pitta y, en algunos casos, su energía es enfriadora. En particular, las cualidades refrescantes del cardamomo, semi-

illas de cilantro, cilantro, hinojo y menta ayudan a calmar el calor de pitta. El comino, el azafrán y la cúrcuma, aunque son de energía caliente, también ofrecen algunas propiedades de pacificación de pitta. El libro [UNA TAZA DE AMOR AL DÍA](#) es una buena forma de descubrir como utilizar las especias en diferentes bebidas.

FAVORECE

- Albahaca (fresca)
- Pimienta Negra (pequeñas cantidades)
- Cardamomo
- Canela (pequeñas cantidades)
- Hinojo
- Jengibre (fresco)
- Menta
- Hojas de neem
- Piel de naranja
- Perejil
- Yerbabuena
- Azafrán
- Estragón
- Cúrcuma
- Vainilla

EVITA O CONSUME EN MODERACIÓN

- Ajwan
- Pimienta de Jamaica
- Anís
- Albahaca (seca)
- Hoja de laurel
- Alcaravea
- Pimentón
- Clavos de olor
- Fenogreco
- Ajo
- Jengibre (seco)
- Hing / asafétida
- Macis
- Mejorana
- Semillas de mostaza
- Nuez moscada
- Orégano
- Pippali
- Semillas de amapola
- Romero
- Salvia
- Sal
- Satureja
- Tomillo
- Trikatu



ALIMENTOS PARA BALANCEAR A KAPHA

Cuando la energía kapha está en exceso probablemente vas a estar experimentando pesadez, desánimo, lentitud o niveles de energía bajos, entre otros síntomas. Kapha puede entrar en equilibrio al seguir las recomendaciones de alimentos aquí mencionados. Si no sabes si tienes kapha en desequilibrio te recomendamos tomes el Vikruti test de nuestro **DOSHA TEST** gratuito.



FRUTAS PARA KAPHA

Las frutas que pacifican el kapha son generalmente dulces y astringentes, puesto que estos dos sabores benefician a kapha. Las frutas secas son aceptables, en ocasiones, pero solo deben disfrutarse en pequeñas cantidades porque son muy densas y concentradas. Las frutas que se deben evitar cuando se quiere equilibrar a kapha son

aquellas que son excepcionalmente dulces o agrias (como las naranjas o las uvas) y las que son especialmente pesadas, densas o acuosas, como los plátanos, el coco, los dátiles, los melones, la piña o las ciruelas. Recuerda que kapha se rige por los elementos tierra y agua y los sabores dulces y ácidos lo agravan.

FAVORECE

- Las manzanas
- Arándanos
- Limas
- Granadas
- Caba
- Higos (secos)
- Mango
- Ciruelas
- Albaricoques
- Uvas (rojas, moradas, negras)
- Duraznos
- Pasas
- Bayas
- Peras
- Frambuesas
- Guindas
- Limones
- Caquis
- Fresas

EVITA O CONSUME EN MODERACIÓN

- Plátanos
- Higos (frescos)
- Melones
- Ciruelas
- Cantalupo
- Uvas (verde)
- Naranjas
- Ruibarbo
- Coco
- Pomelo
- Papaya
- Tamarindo
- Dátiles
- Kiwi
- Piña
- Sandía

VEGETALES PARA KAPHA

Las verduras que pacifican kapha generalmente deben ser picantes, amargas y astringentes (los tres sabores que benefician a dosha kapha). La mayoría de los vegetales incluyen una combinación de estos sabores, por lo que los vegetales son una pieza central importante de cualquier dieta efectiva para equilibrar kapha. Las verduras cocidas son generalmente más fáciles de digerir que las crudas, por lo que es mejor comer verduras crudas, ensaladas y verduras que agravan kapha en pequeñas

cantidades y al mediodía, cuando la fuerza digestiva está en su punto máximo. Las verduras crudas son a menudo más apropiadas para kapha en las estaciones de primavera y verano. Los únicos vegetales que los kapha reducen o evitan son aquellos que son particularmente pesados, densos, aceitosos o acuosos, como el aguacate, el pepino, las aceitunas y los otros vegetales que figuran en la columna de consumir con moderación que se encuentra a continuación.

FAVORECE

- Alcachofas
- Espárragos
- Hojas de remolacha
- Las remolachas
- Pimientos
- Melón amargo
- Brécol
- Coles de Bruselas
- Raíz de bardana
- Repollo
- Zanahorias
- Coliflor
- Apio
- Chiles
- Cilantro
- Collard Greens
- Maíz
- Rábano Japonés
- Dientes de león
- Berenjena
- Ajo
- Judías verdes
- Rábano picante
- Alcachofas
- Col rizada
- Colinabo
- Verduras de hoja verde
- Puerros
- Lechuga
- Hojas de mostaza
- Okra
- Cebollas
- Chícharos
- Pimientos dulces y picantes
- Papas blancas
- Rábanos
- Nabo
- Calabaza
- Espinacas
- Squash invierno
- Tomates (cocidos)
- Nabos
- Berro
- Pasto de trigo

EVITA O CONSUME EN MODERACIÓN

- Aguacate
- Pepino
- Olivos
- Chirivías
- Calabaza
- Zuquini
- Patatas dulces
- Tomates (crudos)
- Calabacín

GRANOS PARA KAPHA

Los granos que pacifican a kapha son livianos, secos y ásperos. En general, los granos tienden a ser básicos en nuestras dietas porque son algo pesados y nutritivos. Pero cuando se trata de equilibrar a dosha kapha, es mejor reducir estas cualidades, por lo que reducir el consumo de grano en general puede ser un gran beneficio. Evita los granos que sean excepcionalmente pesados, húmedos o

densos (como trigo, harinas, panes, avena cocida y pastas) tanto como sea posible, y come cantidades más pequeñas de granos apropiados. A menudo funciona bien suplementar las comidas con verduras o legumbres adicionales, que son nutricionalmente ricas, pero también más equilibradas para kapha.

FAVORECE

- Amaranto
- Cebada
- Alforfón
- Cereal (sin azúcar, frío, seco)
- Maíz
- Cuscús
- Harina de durham
- Granola
- Mijo
- Muesli
- Salvado de avena
- Avena (seca)
- Polenta
- Quinoa
- Pasteles de arroz
- Centeno
- Seitán
- Espelta
- Pan De Trigo Brotado
- Tapioca
- Salvado de trigo
- Arroz (basmati, salvaje)

EVITA O CONSUME EN MODERACIÓN

- Avena (Cocida)
- Panqueques
- Pastas
- Arroz (marrón, blanco)
- Trigo
- Pan de levadura

LEGUMBRES PARA KAPHA

Las leguminosas son generalmente astringentes, que es uno de los sabores que equilibran a dosha kapha. Kapha puede disfrutar de una amplia variedad de legumbres, pero generalmente deben estar bien cocinadas y condimentadas para hacer-

las más digeribles. Incluso el tofu bien cocido, el tempeh y la leche de soya caliente y especiada son aceptables. Los únicos granos que no funcionan para kapha son aquellos con son demasiado pesados o aceitosos.

FAVORECE

- Frijoles adzuki
- Frijoles negros
- Garbanzos
- Lentejas
- Frijoles lima
- Frijol mungo
- Frijol mungo partido
- Frijoles blancos
- Frijoles pintos
- Guisantes partidos (caliente)
- Leche de soja
- Carnes de Soja
- Tempeh
- Tofu (servido
- Toor dal
- Judías blancas

EVITA O CONSUME EN MODERACIÓN

- Frijoles
- Miso (fermento de soja)
- Habas de soja
- Queso de Soja
- Harina de soja
- Polvo de Soja
- Salsa de soja
- Tofu (servido frío)
- Urad dal

LÁCTEOS PARA KAPHA

Cuando se intenta reducir a dosha kapha es mejor reducir el consumo de lácteos porque tienden a ser pesados, untuosos y pueden aumentar la producción de flema. Como regla general, las leches lácteas deben tomarse al menos una hora antes o después de cualquier otro alimento. Idealmente, la leche se hierve y se sirve caliente con una pizca de

cúrcuma o jengibre, para que sea más digestible y menos congestionante. La leche de cabra y los productos lácteos de cabra son la mejor opción para equilibrar a dosha kapha porque son más ligeros, pero siempre en moderación. Las leches de almendra y arroz son buenos sustitutos.

FAVORECE

- Suero de la leche
- Ghee
- Leche De Cabra (descremada)
- Yogur (fresco y diluido)
- Requesón (idealmente con
- leche descremada de cabra)
- Queso de cabra (sin sal, sin
- envejecer)

EVITA O CONSUME EN MODERACIÓN

- Mantequilla
- Queso
- Leche de vaca
- Yogur congelado
- Helado
- Crema agria
- Yogur (que no es fresco)

SEMILLAS PARA KAPHA

Las nueces y las semillas tienden a ser pesadas, densas y aceitosas y, por lo general, no son equilibrantes para dosha kapha. Pero hay algunos tipos de nueces y semillas que son aceptables en pequeñas cantidades. Cuando se trata de equilibrar kapha, las nueces y las semillas se disfrutan mejor solo en ocasiones.

FAVORECE

- Almendras (remojadas y peladas)
- Nueces de charola
- Semillas de chía
- Semillas de lino
- Palomitas de maíz (sin sal ni mantequilla)
- Semillas de calabaza
- Semillas de girasol

EVITA O CONSUME EN MODERACIÓN

- Nueces de Brasil
- Anacardos
- Coco
- Avellanas
- Nueces de macadamia
- Cacahuates (maní)
- Nueces pecanas
- Piñones
- Pistachos
- Semillas de sésamo
- Tahini
- Nueces

ACEITES PARA KAPHA

La mayoría de los aceites son un poco pesados y, valga la redundancia, aceitosos para kapha. Sin embargo, en cantidades muy pequeñas, los aceites en la columna a favor son aceptables, si son de buena calidad. Debido a que las toxinas tienden a concentrarse en las grasas, comprar aceites orgánicos puede ser más importante que comprar frutas

y verduras orgánicas. Cuando intentes equilibrar a dosha kapha, minimiza la dependencia del aceite y saltea los alimentos en agua en lugar de aceite o simplemente al vapor. Para aquellas ocasiones en que se necesita un poco de aceite, los mejores aceites para kapha son aceite de maíz, aceite de girasol o ghee.

FAVORECE

- Aceite de almendras
- Aceite de maíz puro
- Aceite de linaza
- Aceite de girasol
- Ghee

EVITA O CONSUME EN MODERACIÓN

- Aceite de aguacate
- Aceite de albaricoque
- Aceite de cártamo
- Aceite de nuez
- Aceite de coco
- Aceite de sésamo
- Aceite de oliva
- Aceite de soja

ENDULZANTES PARA KAPHA

Como el sabor dulce no es particularmente favorable para equilibrar a dosha kapha, es mejor evitar la mayoría de los edulcorantes. Por otro lado, la miel, que es seca, ligera y caliente, es la única excepción cuando se usa en pequeñas cantidades. La miel también raspa las toxinas y la grasa de los tejidos, por lo que beneficia a kapha en múltiples niveles.

Sin embargo, calentar o cocinar con miel crea toxinas, por lo que solo se debe usar miel cruda y sin procesar. Los alimentos y bebidas que contienen azúcares refinados o jarabe de maíz pueden ser especialmente perjudiciales y deben evitarse tanto como sea posible.

FAVORECE

- Concentrados de jugo de frutas
- Miel (cruda y sin procesar)

EVITA O CONSUME EN MODERACIÓN

- Edulcorantes artificiales
- Malta de cebada
- Azúcar de dátiles
- Fructosa
- Miel (cocida, calentada o procesada)
- Piloncillo
- Miel de maple
- Melaza
- Jarabe de arroz
- Sucanat
- Turbinado
- Azúcar blanca

ESPECIAS PARA KAPHA

La mayoría de las especias son maravillosas para kapha, así que siéntete libre de experimentar con una amplia variedad de especias nuevas y exóticas. Kapha es el único dosha que generalmente puede manejar alimentos calientes ardientes. Incluso si no te convienen, una variedad de especias su-

aves ayudará a fortalecer el fuego digestivo y puede mejorar el metabolismo general. En particular, las cualidades picantes y digestivas de las cebollas, el ajo, el jengibre, la pimienta negra, el chile y la pimienta de cayena benefician a kapha.

FAVORECE

- Básicamente todas
- Ajwan
- Pimienta de Jamaica
- Anís
- Albahaca
- Hoja de laurel
- Pimienta negra
- Alcaravea
- Cardamomo
- Pimentón
- Canela
- Clavos de olor
- Cilantro (semillas o polvo)
- Comino (semillas o polvo)
- Eneldo
- Hinojo
- Fenogreco
- Ajo
- Jengibre (fresco o seco)
- Hing (asafétida)
- Macis
- Mejorana
- Menta blanca
- Semillas de mostaza
- Hojas de neem
- Nuez moscada
- Orégano
- Perejil
- Yerbabuena
- Pimienta larga
- Semillas de amapola
- Romero
- Azafrán
- Salvia
- Menta verde
- Estragón
- Tomillo
- Trikatu
- Cúrcuma
- Vainilla

EVITA O CONSUME EN MODERACIÓN

- Sal



Debes reconocer que,
en realidad, es la fuerza
vital la que sostiene el
cuerpo.

PARAMAHANSA YOGANANDA

Visita el portal del
curso en línea de
Ayurveda Salud
Consciente



AYURVEDA
QUERÉTARO
ESTILO DE VIDA CONSCIENTE