

## DIETA CALMANTE para VATA

Mantener un horario regular para las comidas y hacer tres comidas cada día. Vata dosha se agrava si las comidas se realizan tarde o si se omiten. Las comidas cocinadas minuciosamente y los alimentos de fácil digestión son los mejores para la errática digestión de Vata dosha.

Como Vata es un dosha frío y seco, se calma con alimentos calientes y pesados como los cocidos, estofados, sopas calientes, cereales calientes, leche caliente, té de hierbas, pan fresco y pasteles de frutas calientes, especialmente en invierno. Frutas dulces como las uvas y los mangos y yogur dulce también son buenos para este dosha.

Alimentos fríos como ensaladas, bebidas heladas, vegetales crudos y verdes no son beneficiosos para esta condición. Reducir las frutas astringentes (manzanas) a no ser cocidas y no comer fruta que no esté madura.

Para mantener el equilibrio de Vata dosha escoger los alimentos que lo calman y reducir o evitar aquellos que lo agravan. "Vata churna" espolvoreado sobre la comida también calma Vata dosha. Vata dosha se tranquiliza comiendo en un ambiente relajado y se agrava si dicho ambiente o el lugar son desagradables.

### VERDURAS:

Favorecer: alcachofas, espárragos, remolacha, zanahorias, pepinos, ajo cocinado, judías verdes, okra, cebolla cocida, rábanos, patatas dulces, nabos, berros, boniatos.

Reducir o evitar los siguientes vegetales o, en caso de tenerlos, cocinarlos con aceite para calmar la sequedad de Vata: brócoli, coles de Bruselas, col, coliflor, apio, berenjenas, vegetales de hoja verde, setas, patatas, germinados.

### FRUTAS:

Favorecer: albaricoques, aguacates, plátanos, cerezas, coco, dátiles, higos, uvas, limones, limas, mangos, melones, nectarinas, naranjas, papayas, melocotones, piña, ciruelas, frambuesas, fresas, fruta cocida.

Reducir o evitar: manzanas, arándanos, peras, granadas, frutas secas, fruta inmadura.

### GRANOS:

Favorecer: arroz Basmati, avena cocida, cus-cus, arroz, trigo

Reducir o evitar: cebada, trigo sarraceno, maíz, avena cruda, mijo

LÁCTEOS: todos son aceptables

### CARNES:

Favorecer: pollo, huevos, pescado, pavo

Reducir o evitar todas las carnes rojas

### LEGUMBRES:

Favorecer: judías mungo (soja verde), lentejas rojas

Reducir o evitar el resto

### ACEITES:

Favorecer el aceite de sésamo pero todos los aceites son aceptables

### DULCES:

Todos son aceptables pero favorecer: azúcar de caña, miel, melazas, sirope de Arce

### FRUTOS SECOS Y SEMILLAS:

Favorecer las almendras pero todos los frutos secos y semillas son aceptables en pequeñas cantidades

ESPECIAS: Casi todas las especias son aceptables con moderación, con énfasis en las dulces y calientes: Pimienta de Jamaica, anís, asafétida, albahaca, laurel, pimienta negra, comino, cardamomo, cilantro, clavo, comino, hinojo, jengibre, rábano picante, bayas de enebro, raíz de regaliz, mace, mejorana, mostaza, nuez moscada, orégano, salvia, sal marina, estragón, tomillo

Reducir o evitar: semillas de coriandro, perejil, azafrán

BEBIDAS: Favorecer zumos, té con especias, leche caliente, agua caliente

## DIETA CALMANTE para PITA

Mantener un horario regular para comer tres comidas moderadas (alrededor de dos puñados de alimentos) cada día. Evitar saltarse comidas o comer en exceso. Reducir o evitar estimulantes como el alcohol o la cafeína. Evitar impurezas en los alimentos y en el agua.

Al ser Pita un dosha caliente, se calma con alimentos fríos como ensaladas, cereales fríos, leche, helados, almidones (vegetales, granos y legumbres), especialmente en verano. Tés de hierbas como la menta o el regaliz son apropiados.

Alimentos que calientan el cuerpo (sal, aceite, fritos, alimentos pesados y especias), alimentos ácidos (pickles, yogur, crema de leche, quesos), fermentados, alcohol y café no son beneficiosos para Pita dosha. Reducir o evitar fast-food y alimentos procesados (enlatados, congelados). Prestar atención a no comer en exceso ni abusar de los ácidos y especias ya que agravan Pita. Alimentos amargos y astringentes como las ensaladas, son los mejores.

Para mantener el equilibrio de Pita dosha escoger los alimentos que lo calman y reducir o evitar aquellos que lo agravan. "Pita churna" espolvoreado sobre la comida también calma Pita dosha.

### VERDURAS:

Favorecer: espárragos, brócoli, coles de Bruselas, col, coliflor, apio, pepino, vegetales de hoja verde, lechuga, setas, okra, guisantes, patatas, germinados, pimientos dulces, patatas dulces, calabacín.

Reducir o evitar los siguientes vegetales: remolacha, zanahorias, berenjena, ajo, pimientos picantes, cebolla, chirivía, rábanos, espinacas, tomates.

### FRUTAS:

Favorecer las siguientes frutas, pero asegurándose de que son dulces y maduras: manzanas, aguacates, cerezas, coco, dátiles, higos, uva negra (no ácida), mangos, melones, naranjas (dulces, no ácida), peras, piña (dulce, no ácida), ciruelas, granadas, pasas.

Reducir o evitar: albaricoques, frutos del bosque, arándanos, pomelos, papayas, caquis

### GRANOS:

Favorecer: cebada, arroz Basmati, avena, trigo, arroz largo

Reducir o evitar: arroz integral, maíz, mijo, centeno

### LÁCTEOS:

Favorecer: mantequilla, queso cottage, nata, clara de huevo, ghee, kefir, helados, leche

Reducir o evitar: queso, yema de huevo, crema agria, yogur

### CARNES:

Favorecer: Cabrito

Reducir o evitar: carnes rojas, gambas, pescado, marisco

### LEGUMBRES:

Favorecer: guisantes, garbanzos, judías mungo (soja verde), soja, tofu

Reducir o evitar las lentejas

### ACEITES:

Utilizar aceite sólo en pequeñas cantidades: aceite de coco, oliva, soja, girasol.

Reducir o evitar: aceite de almendra, maíz, sésamo

### DULCES:

Todos los endulzantes naturales son aceptables, excepto la miel y las melazas

### FRUTOS SECOS Y SEMILLAS:

Reducir o evitarlos todos excepto: almendras, anacardos, coco, semillas de calabaza y girasol

### ESPECIAS:

Reducir o evitarlas en general, pero las amargas y astringentes son aceptables en pequeñas cantidades: albahaca, cardamomo, cilantro, semillas de coriandro, hinojo, menta, nuez moscada, azafrán, cúrcuma.

Reducir o evitar las especias ácidas y picantes: ketchup, mostaza, pickles, sal, aliños ácidos, vinagre

**BEBIDAS:** Favorecer té de alfalfa, agua fresca, té de diente de león, té de hibiscus, té de menta, zumos dulces

## DIETA CALMANTE para KAPA

Evitar comer en exceso. El Ayurveda recomienda alrededor de dos puñados de alimentos en cada comida. Beber té caliente con jengibre antes de las comidas para estimular las papilas gustativas. En caso de sufrir de congestión, favorecer alimentos secos o astringentes y reducir aquellos que producen mucosidades como la leche y los helados. Reducir o evitar azúcar blanco y postres pesados. Sustituirlos por miel sin cocinar y frutas dulces para satisfacer los deseos de dulces.

Kapa es un dosha pesado y frío y se equilibra con alimentos ligeros y calientes. Para sentirse más ligero, energético y feliz favorecer la comida ligera y en poca cantidad en el desayuno y la cena, alimentos cocinados ligeramente, ensaladas, fruta madura y verdura. Las comidas con especias favorecen la buena digestión y liberan mucosidades (especialmente en invierno). Los alimentos amargos y astringentes contribuyen a frenar el apetito y a evitar comer en exceso.

Cereales fríos, zumos fríos, leche y pastas dulces tienden a crear congestión en los tipos Kapa. El bacon y las salsas también agravan Kapa debido a la sal y el aceite. Las comidas muy fritas, mantequilla, queso y helados deben reducirse o evitarse. Fast-food es demasiado aceitoso, salado y dulce. Las ensaladas son lo más adecuado para Kapa (minimizar los aliños). Favorecer pequeñas porciones de tartas de frutas en lugar de postres demasiado dulces.

Para mantener el equilibrio de Kapa dosha escoger los alimentos que lo calman y reducir o evitar aquellos que lo agravan. "Kapa churna" espolvoreado sobre la comida también calma Kapa dosha.

### VERDURAS:

Favorecer: pimientos verdes, verduras de hoja verde, lechuga, setas, okra, cebollas, guisantes, pimientos, patatas, rábanos, espinacas, germinados, berros

Reducir o evitar las verduras dulces y jugosas: pepinos, patatas dulces, tomates, calabacín

### FRUTAS:

Favorecer: manzanas, albaricoques, arándanos, uvas, kiwi, peras, caquis, granadas, frutas secas.

Reducir o evitar las frutas dulces, ácidas o demasiado jugosas: aguacates, plátanos, dátiles, higos frescos, pomelo, uvas, mangos, melones, naranjas, papayas, melocotones, piña, ciruelas

### GRANOS:

Favorecer: los cereales calientes: avena, trigo, centeno

Reducir o evitar (excepto pequeñas cantidades): cebada, arroz Basmati, trigo sarraceno, maíz, mijo

LÁCTEOS: Reducir al mínimo el consumo de lácteos.

### CARNES:

Favorecer: pescado, gambas, pavo

Reducir o evitar las carnes rojas y el marisco

### LEGUMBRES:

Favorecer: lentejas, soja

Reducir o evitar: azukis

### ACEITES:

Favorecer: aceite de almendra, maíz, mostaza, cártamo, girasol

Reducir o evitar el resto de aceites.

### DULCES:

Miel cruda, sin calentar puede ser utilizada como endulzante pero reducir o evitar los demás endulzantes

### FRUTOS SECOS Y SEMILLAS:

En pequeñas cantidades: almendra, maíz, semillas de mostaza, cártamo, girasol.

Reducir o evitar el resto.

### ESPECIAS:

Prácticamente todas las especias pueden consumirse excepto la sal.

BEBIDAS: Favorecer: té de canela, clavo, diente de león, jengibre, zumos vegetales, agua caliente.