

Principios de Ayurveda: Alimentación según nuestra constitución

La alimentación según Ayurveda es un **camino de autoobservación basado en la constitución, la edad y las condiciones de vida actuales de cada persona, así como la estación del año y la forma de preparar y combinar los alimentos.**

De los alimentos se tiene principalmente en cuenta sus características (ligero, pesado, seco, húmedo, caliente, frío, móvil, estable, etc.) así como su potencia energética y su sabor.

Según el ayurveda, se distinguen tres tipos de constituciones (doshas). Por lo general, **no tenemos una constitución pura, sino que suele predominar una de ellas y tener una segunda en menor proporción.** Las constituciones **marcan una tendencia en cuanto al funcionamiento del organismo, así como del estado emocional y mental de cada persona.** Por eso resulta muy interesante conocer nuestra constitución, así como los desequilibrios que podamos tener.

Puedes realizar el test que encontrarás en el apartado 2 así como realizar el test online gratuito que encontrarás en la web de Indiaveda para verificar los resultados.

1. Características principales de los tres doshas

Vata:

Si en tu constitución domina el dosha Vata, las cualidades del **éter** y el **aire**, definirán la mayoría de tus rasgos físicos, mentales y emocionales. **Eres como el viento, muy mutable y la irregularidad, está muy presente en tu vida.** Vata se encarga de controlar todo lo que implique **movimiento** en el cuerpo. Principalmente está en: **sistema nervioso, colon, cerebro, nalgas, huesos, riñones, vejiga y páncreas.**

Probablemente eres una **persona muy alta o muy baja**, con una **estructura delgada o irregular y una constitución ligera.** Puedes tener los **dientes torcidos o los ojos irregulares** o puede que tu **nariz no sea recta.** Tiendes a tener **huesos prominentes y articulaciones que crujen** a menudo.

Tu **peso puede cambiar con rapidez** y, cuando estás triste o estresada, puede que **pierdas peso con facilidad.** Normalmente te cuesta mucho coger unos kilos más, pero si eres de esas Vata que tiene sobrepeso posiblemente se deba al estrés y una mala alimentación. Tu **hambre** suele ser muy **variable**, a veces te comerías el mundo mientras que otras no tienes nada de hambre. Si no comes con regularidad en horario definidos, te sientes **mareada o débil** fácilmente y **se agudiza la angustia** general que te caracteriza.

Sufres mucho con el frío, sueles tener mala circulación y cualquier **desequilibrio** que tengas tiende a **empeorar** durante los meses fríos, especialmente en **otoño e invierno**. Por eso te encanta el calor, el sol y el verano.

Solo ser una **persona muy activa**, te resulta **difícil estar quieta, por lo que consumes mucha energía y tiendes a secarte**. Lo más probable es que tengas **la piel, los ojos y el pelo seco**. Sin embargo, dado que te caracteriza la variabilidad, puede que algunas partes de tu cuerpo sean muy secas, mientras que otras sean más grasas. Esta sequedad hace que te aparezcan **arrugas** cuando todavía eres relativamente joven.

Un desequilibrio muy típico de Vata es que tiendes a sufrir **sequedad intestinal**, lo que te ocasiona estreñimiento. Debido a tus digestiones irregulares, puedes presentar **gases, hinchazón o trastorno intestinal como el colon irritable**.

Tus **ciclos menstruales tienden a ser irregulares**. Fácilmente puedes perder la menstruación si estás **estresada, con sobreactividad o bajo peso**. Tu **sangrado tiende a ser ligero, de color rojo oscuro** casi marrón, y puede venir acompañado de **dolores abdominales y en la espalda baja**.

Sueles tener tendencia a desequilibrios relacionados con el **sistema nervioso y un sueño ligero**, inquieto y con tendencia al **insomnio**. Por lo general eres de **naturaleza mental rápida, indecisa e impulsiva**.

Te **sobreestimulas con facilidad** y sueles sobrepasar tus reservas energéticas. Tu **vitalidad tiende a ser baja y te cansas rápidamente**.

Eres **entusiasta, habladora y dispersa**. Le das **poca importancia a los aspectos materiales** y sueles establecer relaciones de amistad y de pareja cambiantes.

Por lo general tienes **mala memoria, falta de concentración, miedo y ansiedad**, y puedes sufrir síntomas relacionados con el sistema nervioso, tales como **desorientación, ataques de pánico y variaciones bruscas de estado de ánimo**.

Cuando estás en equilibrio y salud, eres una persona **visionaria, entusiasta, muy creativa, idealista y llena de nuevas ideas**. **Piensas rápido y te encanta compartir con todo tipo de personas**. Disfrutas de

los **viajes y los cambios**. Se te da bien **iniciar cualquier proyecto y sueles abrir muchos frentes a la vez**. Sin embargo, te cuesta ser constante y terminar lo que has empezado.

Pitta:

Si en tu constitución domina el dosha Pitta, las cualidades del **fuego** (principalmente) y el **agua** definirán la mayoría de tus rasgos físicos, mentales y emocionales. Pitta se encarga de todos los procesos que impliquen **transformación**. Controla el **metabolismo, la digestión, la producción de hormonas y la inteligencia**. Físicamente predomina en el **intestino delgado, hígado, bazo, vesícula biliar, riñones, corazón, páncreas y útero**.

Sueles tener una constitución **de peso medio**, ni delgada, ni corpulenta. Tienes los ojos de tamaño medio, probablemente **claros y brillantes, sensibles a la luz del sol y a los agentes irritantes**, que se inflaman y lloran con facilidad.

Tu piel tiende a ser cálida al tacto y de aspecto **pálido o rosado, sensible al calor, al sol y a los agentes irritantes, propensa a las erupciones, granitos y con pecas**. Sueles quemarte con facilidad y enrojeces cuando estás enfadada.

Sudas enseguida, incluso cuando hace frío. Es muy probable que aguantes bien el frío, pero que no toleres el calor. Puedes ser **rubia, pelirroja o de pelo claro, fino, a menudo liso y algo grueso**. En la **edad adulta las canas aparecen prematuramente**.

Eres una persona bastante **metódica y bien organizada**. Puedes **obsesionarte mucho con los horarios, las estructuras y tiendes a ser perfeccionista**. A menudo te despiertas y duermes a la misma hora todos los días. Duermes bien, a menos que estés preocupada por el trabajo, una entrevista o un discurso en público para el día siguiente. Sueles ser competitiva y tu miedo principal es el fracaso. Eres naturalmente inteligente y bastante fogosa. Puedes ser dominante, crítica con los demás, autocrítica, intolerante y buscas esconder tu baja autoestima haciendo más y mejor.

Si eres mujer tiendes a tener **ciclos regulares**, pero que pueden presentar un **sangrado abundante** con sangre de color **rojo vivo** acompañado por una sensación **premenstrual de calor y más apetito**, junto con **irritabilidad**.

Sueles tener hambre y te encanta comer. Detestas saltarte comidas y, cuando tienes hambre, puedes estar mucho **irritable e hipoglucémica, con dolor de cabeza, mareo, debilidad y temblores**. Tu **digestión es buena y tus intestinos eficientes**, pero si te acaloras, te enojas o comes demasiados

alimentos picantes, especiados o fritos, puedes sufrir indigestión, acidez y deposiciones sueltas y ardientes.

Cuando tienes este dosha por encima de tu equilibrio, puedes sentir una sensación de más **calor interno, fiebre, inflamación intestinal, acidez, gastritis, trastornos en el hígado y la vesícula y un apetito y sed insaciables.**

Asimismo, sueles estar más **irritable, enojarte con mucha facilidad, experimentar frustración o agresividad, ser muy autocrítica, perfeccionista, autoexigente y tener adicción al trabajo.**

Con un Pitta elevado, varios ácidos se acumulan en los tejidos **provocando fermentación, infección y trastornos de la piel, como herpes, eczema y acné.**

Cuando estás en equilibrio, eres una persona de **pensamiento lógico y rápido y te gusta compartir tu pasión con los demás. Te sientes muy bien liderando grupos y asumiendo responsabilidades. Te sientes llena de energía, con buena concentración y con una actitud valiente y decidida.**

Kapha:

Si en tu constitución domina el dosha Kapha, las cualidades del **agua** y la **tierra** definen la mayoría de tus rasgos físicos, mentales y emocionales. Kapha bioquímicamente se corresponde con la histamina, molécula que está presente en todos los tejidos corporales en mayor o menor cantidad. Especialmente se encuentra en la piel, sistema respiratorio y en el tracto gastrointestinal. Por lo tanto, este dosha predomina en el **estómago, los pulmones, el pericardio, la vejiga, el páncreas y los testículos.**

Eres como la tierra, una persona **arraigada, emocional y físicamente fuerte. De naturaleza tranquila, amorosa y compasiva, no te gustan las discusiones ni los conflictos. De temperamento dulce, eres muy leal y cariñosa.**

Físicamente tienes la **constitución más corpulenta y más fuerte** de los tres doshas, y si eres mujer tiendes a ser **más fértil** que los doshas Vata o Pitta. Tienes los **huesos grandes, hombros anchos y músculos voluminosos y retienes grasa y líquido con facilidad**, haciendo que normalmente estés por **encima de tu peso ideal.** Tienes el **pelo fuerte y con brillo, ojos tranquilos, grandes y humectados, uñas anchas y fuertes, labios gruesos y dientes uniformes y fuertes.** Sueles tener la **piel fresca y ligeramente húmeda al tacto.**

Tu hambre es estable, normalmente no sueles tener hambre a primera hora de la mañana, momento en el que tiendes a estar somnolienta. Te encanta la comida y tienes propensión a comer para tranquilizar tus emociones. Tus digestiones son lentas, al igual que todo tu metabolismo.

No te gustan los cambios y menos si son imprevistos. Por lo general haces cualquier cosa para **mantener la estabilidad**, incluso en aquellas situaciones en las que no te sientes cómoda, como una relación de pareja que no funciona o un trabajo que no te motiva.

Tienes propensión a ser **lenta en todo y más bien perezosa**. Disfrutas de estar sentada, relajada y sin hacer prácticamente nada. **No te sueles esforzar de forma natural y no te gusta practicar ejercicio**, aunque es precisamente lo que te sienta mejor y te aporta vitalidad.

No te molestan las temperaturas extremas, aunque **sueles enfriarte o congestionarte con el tiempo invernal, frío y húmedo**, siendo muy sensible a estos síntomas a finales del invierno y principios de primavera.

Tu constitución tiende a agravarse al llevar una **vida sedentaria, con falta de ejercicio y una ingesta excesiva de alimentos dulces y carbohidratos**, haciéndote sentir aún más lenta, pesada, letárgica e inactiva. Emocionalmente puedes sentirte muy **complaciente contigo misma, apegada a los objetos materiales y a las personas, posesiva y mentalmente apagada, incluso con depresión**. Puedes tener tendencia a ser **tozuda y poco flexible** a nuevas formas de pensar y ver la vida. Tiendes a **bloquear cualquier pensamiento o emoción desagradable que pueda alterar tu equilibrio**.

Cuando estás en equilibrio vas con tu dulce sonrisa por la vida. **Haces pocas cosas, pero siempre de corazón y con motivación. Comes sólo lo necesario, cuando realmente tienes hambre**, lo que te hace sentir más ligera tanto física como mentalmente.

2. La constitución personal o Prakruti y los desequilibrios (Vikruti)

Resulta útil conocer y tener en cuenta las cualidades de los doshas, las cuales no solo se encuentran en nuestro cuerpo, sino que también están presentes en el medio que nos rodea, y, por lo tanto, nos influyen directamente, equilibrando o desequilibrando nuestra constitución. Una de las bases en la que se fundamenta el Ayurveda es que **“lo parecido aumenta lo parecido y lo contrario lo equilibra”**.

Por otra parte, podemos **sentirnos identificadas con diferentes aspectos (fisiológicos y psicológicos) de varios doshas**. Por ejemplo, una persona físicamente puede ser delgada, morena, tener la piel y el pelo seco (características correspondientes a Vata), y mentalmente puede ser inteligente, crítica, perfeccionista y tener tendencia a enfadarse (características correspondientes a Pitta).

Prakruti significa "**constitución humana individual**". Se genera en el útero de la madre con la unión del óvulo y el espermatozoide. **Se forma a partir de los distintos porcentajes de cada dosha que tengan los padres en el momento de la concepción**. Cada dosha tiene un efecto específico en las personas tanto a nivel físico, fisiológico y psíquico o emocional. El prakruti **desempeña un papel fundamental en la salud, las enfermedades, las emociones y el resto de aspectos de la vida. Y es el factor esencial para llevar una alimentación equilibrada**. Por eso es fundamental conocerlo.

El siguiente cuestionario es una herramienta sencilla y eficaz para tener una idea de la constitución individual o prakruti de cada persona.

A la hora de responderlo, debes tener en cuenta que **en cada pregunta se pueden marcar más de una opción**. Por ejemplo, una persona puede tener el pelo grueso, lo que corresponde a kapha, y de color rubio, lo que corresponde a pitta.

Otro aspecto a considerar es que **debes marcar las características que tienes de forma habitual o tenías antes de una enfermedad, independientemente de los cambios que hayas tenido con los años**. Estos cambios **representan desequilibrios en los doshas**, los cuales se tienen en cuenta en una consulta ayurvédica, y reciben el nombre de **Vikruti**. Pero a la hora de completar el cuestionario debes marcar las características generales al margen de los cambios que se han producido.

Para que lo veas con un ejemplo, una persona de forma habitual puede tener digestiones buenas, y a raíz de una enfermedad o el paso de los años empezar a tener digestiones pesadas, con gases, etc. Al completar el cuestionario, esta persona debería marcar que habitualmente sus digestiones han sido buenas, puesto que los problemas mencionados son desequilibrios (Vikruti).

El dosha que mayor puntuación tenga es la predominante, seguido por el segundo con el que conseguimos la constitución completa. Por ejemplo, pitta-vata.

	Vata	Pitta	Kapha
Constitución	Ligera, delgada. Dificultad para aumentar de peso.	Media. Gana y pierde peso con facilidad	Fuerte y robusta. Gana peso muy fácilmente y le cuesta perderlo.
Ojos	Pequeños, marrones, secos.	Tamaño medio, azules, verdes marrón miel. Sensibles, enrojecen fácilmente.	Grandes, llorosos, negros, brillantes.
Mirada y Expresión	Vacilante. No mantiene la mirada, parece que no te atiende, pero se entera de todo. Parpadeo frecuente.	Penetrante, "habla con los ojos", impone. Mira fijamente a los ojos. Puede intimidar. Con enfado enrojecen y desprenden ira. Parpadeo normal.	Transmite tranquilidad y ternura. Miran toda la cara. Mirada suave y firme. Se mueven despacio.
Piel	Seca, áspera, morena.	Suave, sensible, rojiza, tendencia a lunares y pecas.	Grasa, húmeda, suave, blanca y homogénea.
Pelo	Seco, fino, encrespado y frágil.	Fino, claro, canas y calvicie prematura.	Grueso, graso, abundante, oscuro.
Labios	Finos, secos, con tendencia a agrietarse.	Tamaño medio, rojizos, suaves.	Gruesos y carnosos.
Dientes	Pequeños, con separaciones, irregulares, coloración oscura.	Tamaño medio, amarillentos, tendencia a caries y encías sangrantes.	Grandes, blancos, bien formados.
Uñas	Quebradizas, mordidas, débiles y finas.	Finas, flexibles, alargadas, rosadas.	Fuertes, grandes, brillantes y blanquecinas.
Sudor	Suda poco. Al hacer deporte suda normal. Con nervios suda (manos, pies y axilas), el olor no suele ser fuerte.	Suda con gran facilidad y bastante cantidad, sobre todo en ingles y axilas. El olor suele ser fuerte y desagradable.	Casi no suda. Solo con mucho ejercicio o calor. Prácticamente no huele.
Articulaciones y Flexibilidad	Inestable: tendencia a esguince y dislocación. Articulaciones prominentes, poco firmes, muy ruidosas, huesos marcados.	Muy flexible. Flexibles, ruidosas de vez en cuando. Musculatura definida.	Fuertes, bien desarrolladas y protegidas. Menos flexibilidad. Huesos poco marcados. No son ruidosas.
Menstruación	Antes tiene estrés, miedos, inseguridad. Dura pocos días 2 o 3. Poca cantidad y de color oscuro. Dolorosa. Irregular.	Antes suele estar sensible e irritable. Duración media 5 días más o menos. Cantidad normal y de color rojo. Alguna vez es dolorosa. Regular.	Antes alguna vez puede estar melancólica, no tiene cambios de humor. Duración ente 5 y 7 días. Mayor cantidad color rojo con

			coágulos. Sin dolor. Regular.
Sexualidad	Variable, en cualquier momento, no lo planea. Espontáneo. Muy fantasioso. Imagina muchas cosas, aunque luego no llegue a la práctica.	Estable, muy apasionado, busca pelea y provoca los encuentros, busca el momento y lo organiza. Dominante.	Intenso, metódico, estable. Rutinario, si tiene pareja no tiene límite, pero sino la tiene se conforma. Cariñoso, pareja estable. Resistente.
Clima	Aversión al frío.	Aversión al calor.	Aversión al frío y la humedad.
Apetito	Irregular. Puede comer gran cantidad o muy poca. Con hambre se queda sin energía.	Intenso. Se enfada si no come cuando siente hambre.	Bueno. Le gusta comer, pero puede saltarse comidas con facilidad.
Digestión	Irregular. Tendencia a gases.	Muy buena. Tendencia acidez.	Lenta. Tendencia pesadez.
Sed	Variable.	Mucha sed.	Raramente tiene sed.
Funcionamiento Intestinal	Irregular, tendencia al estreñimiento.	Fácil y regular. Tendencia a la diarrea.	Regular. 1 vez al día.
Orina	Frecuente, cada 2 o 3 horas. Cantidades reducidas.	Profusa, frecuente y mucha cantidad, olor desagradable.	Escasa, 2 o 3 veces al día. Máximo 5.
Sueño	Ligero y escaso.	Normalmente bueno.	Pesado. Tendencia a dormir mucho.
Enfermedades Frecuentes	Desequilibrios nerviosos, nerviosismo, contracturas, gases, estreñimiento.	Fiebre, inflamaciones, ardores, diarrea.	Retención de líquidos, celulitis, mucosidad.
Actividad Mental	Despierto, mente activa, rápida, creativa. Cambia de ideas con facilidad. Hablador.	Intelecto agudo. Eficiente, decidido. Apasionado en la expresión de sus ideas. Buen líder.	Sereno, estable, tranquilo. No cambia de ideas con facilidad.
Concentración	Inestable, le cuesta concentrarse.	Estable, se concentra fácil, si le interrumpen se enfada	Estable. Aprende el concepto y asocia.
Memoria	Aprende y olvida rápidamente.	Muy buena y aguda.	Buena a largo plazo.
Mayor Sensibilidad	Sonidos fuertes.	Luces fuertes.	Olores fuertes.
Reacción al Estrés	Se altera rápido, nervioso y miedoso.	Se enfada rápido, crítico, irritable.	Estable, no se altera con facilidad. Bloqueo interno.
Capacidad de Decisión	No es decidido, le cuesta tomar decisiones. Suele apartar los problemas y dudar mucho.	Decide rápido e impulsivo, ataja los problemas de forma frontal.	Odia tener que tomar decisiones, piensa mucho antes de decir algo.
Movimientos	Rápidos, inestables.	Exactos, seguros.	Lentos y regulares.

Habla y Conversación	Rápida y conversadora, incoherente, entusiasmada, cambia de temas, puede poner nerviosos a los oyentes. Tímido, poco estructurado.	Rápida y difícil de controlar. Puede tener actitud insultante, brusca y cortante. Impone su palabra, es práctico y tiene respuesta para todo.	Lenta y firme (monótona), agradable, dulce, continuada, ordenada, imponente.
Iniciativa	Tímido, miedoso. Tiene muchas ideas que no lleva a la práctica.	Aventurero, lidera, organiza, compite.	Se deja llevar. Puede ser aventurero si otra toma la iniciativa, no tiene miedo, pero no le gusta organizar.
Enfado	Se enfada rápido, pero se le pasa enseguida. Olvida, es adaptable.	Se enfada rápidamente y necesita aclarar el motivo para olvidar. Rencor.	No se suele enfadar, pero el enfado le dura mucho tiempo. No suele olvidar ni perdonar.
Carácter y Estados de Ánimo	Cambiante. Entusiasta. Con tendencia a preocuparse.	Firme, enérgico, pasional, impaciente.	Sereno, dulce, afectuoso.
PUNTUACIÓN	VATA	PITTA	KAPHA

3. Clasificación de los alimentos según el ayurveda

El ayurveda clasifica los alimentos según su sabor y su propiedad de calentar o enfriar el metabolismo.

Sabor:

Existen 6 sabores distintos. Existen alimentos que tienen sólo 1 sabor, algunos tienen dos y otros tienen hasta 3 (siempre con predominancia de uno de ellos).

- **Dulce:** incrementa la producción de tejidos, de fluidos corporales, la sangre, los músculos, la grasa, los huesos y el tejido nervioso. Ayuda al sistema inmunitario y reproductor, aporta satisfacción emocional, fuerza y vigor. En exceso causa obesidad, acumulación de toxinas, parásitos, diabetes, gases, indigestión, frío, pérdida de apetito, letargo. Está compuesto por los elementos tierra y agua. Tiene propiedades refrescantes y pesadas. **Aumenta kapha y reduce vata y pitta. Alimentos dulces son los cereales, los lácteos, la miel y las frutas dulces.**
- **Ácido:** estimula la digestión, crea tejidos. Ayuda a mejorar la función de los sentidos, aporta fuerza y mejorar la secreción de fluidos corporales. En exceso, causa acidez en el intestino delgado, ardor, picor, envejecimiento prematuro y ligereza mental. Está compuesto por los

elementos tierra y fuego. Tiene propiedades calientes y pesadas por lo que **incrementa kapha y pitta y disminuye vata. Alimentos ácidos son el limón, el yogur, el vino y el vinagre.**

- **Salado:** estimula la digestión, reduce la acumulación de toxinas, aumenta la secreción de saliva en boca y tiene un ligero poder laxante. En exceso causa inflamación, problemas cutáneos, impotencia, debilidad corporal, envejecimiento prematuro y retención de líquidos. Está compuesto por los elementos fuego y agua. Es caliente y pesado, por lo que **incrementa kapha y pitta y disminuye vata.** Alimentos salados son la **sal, los pescados y conservas de mar, los embutidos y las algas marinas.**
- **Picante:** es el mayor estimulante de la digestión y activador del metabolismo. Ayuda a eliminar los gases y facilita la sudoración. Calienta el cuerpo y limpia la piel y la sangre. En exceso causa dolor, desgaste físico, ardor, fiebre, sed, problemas de piel y reducción de los fluidos reproductivos. Está compuesto por los elementos fuego y aire. Es caliente, ligero y seco. **Incrementa pitta y vata y disminuye kapha.** Alimentos picantes son la **cebolla, el ajo, la pimienta y la gran mayoría de las especias.**
- **Amargo:** es purificador y limpiador de toxinas. Incrementa el efecto de los demás sabores. Reduce los tejidos y elimina la sensación de ardor. Es antiinflamatorio, antiviral y antibacteriano. Ayuda a eliminar los parásitos intestinales. En exceso causa frío, problemas nerviosos, rigidez, cólicos, dolor de cabeza y reducción de los fluidos reproductivos. Es fresco, ligero y seco. **Incrementa vata y disminuye pitta y kapha.** Lo encontramos en las **verduras de hoja verde**, especialmente en la alcachofa y el diente de león, la endibia, la rúcula y la escarola. La **cúrcuma, el té verde, los cítricos, las semillas de calabaza, el cacao y el café.**
- **Astringente:** Contrae los tejidos de forma que ayuda a mantener el tono muscular. Ayuda a detener el sangrado y repara la mucosa y la piel. En pequeñas cantidades favorece la digestión. En exceso causa sequedad, estreñimiento, desgaste, sed, problemas nerviosos y reducción de los fluidos reproductivos. Está compuesto por los elementos aire y tierra. Es frío, pesado y seco. **Incrementa vata y reduce pitta y kapha.** Alimentos astringentes son las **legumbres, la granada, las nueces, el plátano verde, el membrillo, los arándanos, etc.**

Los alimentos amargos, picantes y astringentes no son beneficiosos para personas con predominancia **Vata**. **Los que lo equilibran son los dulces, ácidos o salados.**

Los alimentos ácidos, salados y picantes no son beneficiosos para las personas con predominancia **Pitta**. **Los que lo equilibran son los dulces, amargos y astringentes.**

Los alimentos dulces, ácidos o salados no son beneficiosos para las personas con predominancia **Kapha**. **Los que lo equilibran son los picantes, amargos y astringentes.**

Energía

Existen alimentos que tienen la capacidad de **calentar el organismo y otros que lo enfrían y reducen la actividad del fuego interno**. Por lo general **los alimentos que calientan serán beneficiosos para personas con un metabolismo variable (vata) y con un metabolismo lento (kapha) y los que enfrían lo serán para personas con un metabolismo fuerte y rápido (pitta)**.

Es importante tener presente que debemos **comer todo tipo de alimentos**, tanto los que enfrían y los que calientan, independientemente de nuestro dosha dominante. Simplemente, podemos **potenciar el consumo de los que más nos convengan**. Lo mismo ocurre con los sabores, es necesario que existan todos los sabores en la dieta, priorizar los que más nos convienen e incluir a los demás en proporciones pequeñas.

Por otra parte, si tienes una **constitución dual**, por ejemplo, Vata-Pitta es necesario encontrar un equilibrio y **modificar la dieta según las estaciones, en las cuales hay una predominancia de uno de los doshas**. Durante el otoño y el invierno, aporta más calor (teniendo en cuenta las recomendaciones para Vata) y en primavera y verano más fresca (teniendo en cuenta las recomendaciones para Pitta).

4. Desequilibrios del fuego digestivo y toxicidad

Todos los desequilibrios comienzan en alguna de las fases del proceso digestivo. Además, hay que tener en cuenta que no sólo digerimos comida. **Todo lo que percibimos a través de los sentidos, nuestras emociones y pensamientos, también son alimento. La mala digestión trae como consecuencia toxinas (ama), las cuales son las responsables de los desequilibrios y enfermedades.** Por lo tanto, el correcto funcionamiento del proceso digestivo y nuestra alimentación es fundamental para la salud en general.

Para que el proceso digestivo funcione de forma óptima, necesitamos que nuestra capacidad digestiva (agni) esté equilibrada. Si nuestra capacidad digestiva funciona bien, nuestro cuerpo será capaz de eliminar de forma efectiva las toxinas que nuestra alimentación, pensamientos y emociones genera.

El agni o fuego digestivo es el responsable de la digestión y asimilación de nutrientes. La digestión comienza desde que introduzcamos los alimentos en la boca y los saboreamos. El sabor que nuestra lengua percibe envía información al sistema nervioso, y éste a la vez al agni, que es el encargado de transformar los alimentos ingeridos correctamente y asimilar los nutrientes.

- Cuando agni es fuerte nuestra digestión se realiza sin ningún problema.
- Cuando agni está dormido es cuando la digestión es incompleta y comienzan acumularse tóxicos en el organismo, aparecen síntomas como la lentitud, pesadez, frío, poco apetito, gases, etc.
- Cuando agni es demasiado fuerte es cuando sentimos ardor de estómago o mucha sensación de apetito. Suele ser debido al exceso de trabajo o de obligaciones, a la rabia, a los celos, etc.

Los desequilibrios generan toxicidad en el organismo puesto que todo lo que no podemos digerir, asimilar ni eliminar se queda pegado a nuestras paredes intestinales. Cuando el intestino delgado y el colon están saturados, esta toxicidad ocurre en la sangre y una vez allí puede llegar a cualquier parte del cuerpo. Se congestiona el sistema linfático, afectando al hígado y al páncreas. Cuando el sistema inmunológico detecta la toxicidad, acaba identificando a los órganos afectados como un cuerpo extraño y por ello se producen inflamaciones y reacciones autoinmunes.

Los signos más comunes de toxicidad son:

- Cansancio, sentimiento de pesadez y debilidad
- Capa blanquecina que cubre la lengua y marcas de los dientes sobre la lengua (mala absorción del intestino delgado).
- Mal aliento y olor fuerte de orina, gases, heces.
- Dolor de cabeza o migrañas
- Cambios de humor.
- Heces que no flota (se deposita en el fondo de la taza del wc) o flota demasiado. Lo ideal es que flote como un iceberg y que la consistencia de las heces sea como la de un plátano maduro, es decir, compacta y que a la vez se pueda romper.
- Problemas digestivos crónicos.

5. Cómo estructurar una dieta según nuestra constitución

Por lo general el ayurveda **no recomienda más de tres comidas al día**. Para quienes tienen constitución Vata o Pitta, pueden incluir una compota de fruta con frutos secos si pasan muchas horas entre el almuerzo y la cena.

En el apartado 2 del pdf “Rutinas diarias y equilibrio de los doshas” (Equilibrando los doshas) tienes pautas muy específicas sobre cuáles son las frutas, verduras, cereales, legumbres, proteínas y especias más recomendables para cada constitución, así como las que es necesario reducir o evitar. En el apartado 3 (Consejos ayurvédicos para cada estación) tienes recomendaciones que tienen en cuenta el dosha dominante de cada estación del año.

Las recomendaciones generales son las siguientes:

Dieta Vata

Es recomendable comer en **cantidades moderadas y en horas bien fijadas**. El plato principal es el almuerzo. Resulta favorable **evitar el ayuno largo** (no más de 14 horas) **y que las comidas no sean ligeras, secas, ni frías, ya que reduce el fuego digestivo**. También es necesario evitar bebidas frías. Por lo tanto, Vata necesita **alimentos calientes, verduras cocidas (especialmente en épocas frías) y platos de fácil digestión y con cierta densidad (consistencia) para reducir la cantidad de aire**. Es útil respetar especialmente los tiempos de digestión y la hora de acostarse.

- **Fruta:** 1 o 2 veces al día. Una media hora antes de las comidas y que no estén muy frías. En invierno es recomendable preparar compota y no comerla cruda.
- **Verdura:** en el almuerzo y la cena. Sobre todo en invierno se recomienda verduras de tierra (de raíz y redonda), que sean densas: remolacha, zanahoria, cebolla cocida, patata, calabaza, moniato, nabo, chirivía.
- Pseudocereales: en el desayuno y en el almuerzo. Muy bien cocinados.
- **Legumbres:** depende de si provocan o no gases (2 veces a la semana es suficiente). Se recomienda la lenteja roja, la lenteja pardina, los azukis y la soja verde ya que son fáciles de digerir.
- **Frutos secos y semillas:** 2-3 veces al día. Aportan calor y grasas saludables. Priorizar las almendras, pipas y semillas.
- **Aceites:** especialmente el de oliva (de primera prensada en frío). En verano se puede alternar con el de coco y en invierno con el de sésamo.
- **Otras grasas saludables:** aguacate, ghee, pasta de sésamo, de cacahuete, etc. Aportan lubricación así que se pueden tomar a diario en el desayuno o almuerzo.
- **Huevos/pescado/carne blanca:** Sólo 1 vez al día y de origen ecológico. Los huevos son los que resultan más fácil de digerir, después el pescado y por último la carne. Comerlos acompañados de verduras y 3 horas antes de acostarse.
- **Especias:** ayudan a digerir los alimentos y a facilitar la digestión. Activan la secreción de enzimas y de la bilis. Las más recomendadas son el cardamomo, el hinojo y el comino. La canela también es recomendable y el jengibre y la cúrcuma van bien si existen problemas digestivos. Se pueden tomar infusionadas antes y después de las comidas. Lo ideal es a media tarde que es cuando Vata se acentúa más.
- **Bebidas:** infusiones. Aportan hidratación y sensación de plenitud. Pueden tomarse durante el día.

Al empezar el día es necesaria una buena hidratación con **agua tibia o caliente o en infusión de jengibre (mejor en polvo). Beber de 2 a 3 vasos.**

- Para el **desayuno**, durante los meses de primavera, otoño e invierno se recomienda una crema de pseudocereales bien cocidos (quinoa, amaranto, teff, trigo sarraceno) con, frutos secos, pipas, semillas (sobre todo de cáñamo), ghee y/o cremas de avellana o de cacahuete. También se puede añadir canela ya que aporta densidad, dulzura y nutrición. Es importante acompañarlo de fruta cruda en los meses más cálidos y cocinada en los meses más fríos. En

verano se recomienda reducir la cantidad de grasa saludable y canela y optar por una crema de cereales menos calórica. Si se quiere hacer una opción salda, lo más recomendable es un pan ecológico de trigo sarraceno con ghee, tahin, aguacate. Es importante acompañarlo de verduras y/o frutas cocidas.

- Para el **almuerzo**, se recomienda alternar las legumbres y pseudocereales (o arroz integral) y añadir siempre verduras cocinadas de temporada. Se puede acompañar de un poco de ensalada sólo en los meses más cálidos y de hoja verde escaldada en los meses más fríos. En el caso de los meses cálidos, es aconsejable primero tomar el pseudocereal (o legumbre) con las verduras cocidas, procurando que el plato sea mitad cereal (o legumbre) y mitad verdura y después ingerir la ensalada. En invierno sólo hace falta hacer un plato único prescindiendo de la ensalada y añadiendo la hoja verde. Es recomendable comer pronto (sobre la 13h sería ideal). Es importante que no falten las grasas saludables (dependiendo de lo que desayunas puedes optar por otras fuentes de grasa distintas: aceitunas, aguacate, etc.)
- Para la **cena**, la proteína animal (huevos, pescado y carne) y las cremas de verduras o verduras al vapor son la mejor opción. Es importante cenar pronto para asegurar la digestión de la proteína animal. En invierno, lo más recomendable es cenar entre las 18.30h y las 19h y en verano entre las 19 y las 19.30h.

Dieta Pitta:

Tienen una capacidad digestiva excelente. Sólo tiene que vigilar con los excesos de alimentos salados y ácidos. Moderar también el consumo de alimentos picantes y grasas para no aportar un exceso de calor, especialmente en verano. Los tres platos principales deben ser abundantes.

- **Fruta:** 2 veces al día. Reduce el calor. Evitar los cítricos muy ácidos.
- **Verdura:** en el almuerzo y la cena. Se recomienda verduras que ayuden a reducir el calor interno.
- **Cereales:** en el desayuno y el almuerzo. Muy bien cocinado e integral.
- **Legumbres:** 1 o 2 veces al día.
- **Frutos secos y semillas:** 1 ración al día. Preferiblemente almendras, pipas de calabaza y girasol
- **Aceites:** con moderación. Se recomienda el aceite de oliva suave, el de coco y el ghee.

- **Huevos/pescado/carne blanca:** máximo 1 vez al día y de origen ecológico. Mejor si no se toman a diario. Priorizar los huevos y el pez que sea menos salado.
- **Especies:** hinojo, comino, cilantro, menta (refrescantes).
- **Bebidas:** infusiones. Aportan hidratación y sensación de plenitud. Pueden tomarse durante todo el día.

Empezar el día hidratando el cuerpo con **1 o 2 vasos de agua natural**. También se puede tomar una infusión de menta, regaliz, cilantro, diente de león.

- Para el **desayuno**, durante los meses de primavera, otoño e invierno se recomienda una crema de pseudocereales (quinoa cocidos) con frutos secos (predominancia de almendras y pipas de girasol y calabaza) y fruta que puede ser cruda o cocida. En verano se recomienda reducir un poco la cantidad de frutos secos. A esta opción dulce se le puede añadir ghee. Si se quiere hacer una opción salada, lo más recomendable es un pan ecológico de trigo sarraceno con ghee, aguacate, tahin, etc.
- Para el **almuerzo**, se recomienda empezar con una ensalada, sobre todo los días más calurosos. Los cereales (priorizar arroz basmati) y las legumbres (priorizar soja verde, garbanzos, guisantes) se pueden ir alternando. Priorizar las verduras con almidón, las crucíferas (coles, brécol) y las verduras de hoja verde. En primavera es muy recomendable consumir regularmente verduras que depuren el hígado: alcachofas, espárragos, etc. Si se necesita merienda porque pasan muchas horas entre el almuerzo y la cena, se puede comer una pieza de fruta con semillas.
- Para la **cena**, las cremas de verduras o verduras al vapor son la mejor opción. Es necesario alternar la proteína animal y la vegetal y procurar cenar pronto para poder asegurar la digestión de la proteína.

Dieta Kapha:

Son quienes tienen la capacidad digestiva más lenta y que tienden a ganar peso con facilidad. Son muy sensibles a los carbohidratos, azúcares y lácteos.

- Fruta: 1 al día y preferiblemente cítrica.
- Verdura: 2 veces al día, al almuerzo y la cena. Se recomienda verdura ligera.

- Cereales: 1 vez al día y que sean ligeros. Hay que comerlo sólo en el almuerzo.
- Legumbres: 2 veces al día. Se recomienda al almuerzo y la cena.
- Frutos secos y semillas: máximo 1 ración al día a partir de mediodía.
- Aceites: consumir muy poco y ligero. Las mejores opciones son el de girasol, lino, mostaza.
- Grasas: Reducir el consumo de aguacate, ghee, mantequilla y todos los lácteos en general.
- Huevos/pescado/carne blanca: Sólo 1 vez a la semana y de origen ecológico. Priorizar los huevos.
- Especies: ayudan a digerir los alimentos y a activar el fuego digestivo. Se recomiendan especias picantes: jengibre, cúrcuma, pimienta. Si se tiene una sensación de digestión pesada, se puede masticar hinojo, comino o anís.
- Infusiones: Pocas. Sólo 1 por la mañana.

Para empezar el día basta con beber **un vaso de agua caliente o infusión**. Se puede tomar una infusión de jengibre, cardamomo, hinojo o cúrcuma para activar el fuego digestivo.

- En el **desayuno** se recomienda comer poco o prácticamente nada. La mejor opción es un a fruta cítrica.
- La **comida** debe ser moderada. Es recomendable que el cereal sea ligero, preferiblemente pseudocereal (quinoa, amaranto, trigo sarraceno). Tomar arroz con moderación. Las verduras deben ser ligeras y bajas en almidón: acelgas, apio, brécol col, espárragos, remolacha, zanahoria, pimiento, etc. Las legumbres se pueden alternar entre azukis, lentejas, guisantes, etc. y cocinarlas siempre con especias que facilitan la digestión.
- La **cena** se recomienda que sea ligera y que aporte calor. Es necesario que abunden las verduras y si se quiere comer proteína animal que sea sólo 1 vez a la semana y preferiblemente huevos o pescado. Si se quiere comer algo de legumbre, priorizar que sea ligero y cocinarlo con especias. Se recomienda la soja (soja verde, en forma de miso, tempeh, soja texturizada, etc). De nuevo, procurar cenar pronto para asegurar la digestión.

Nota: La información de este apartado está extraída del curso *Ayurveda, digestión y alimentación* de Jordi Girard y de la web www.indiaveda.com