

DOSHA VATA

Ten un horario para las comidas. Mínimo 3 comidas diarias. Evita comer tarde o no comer. Evita los alimentos fríos: ensaladas, bebidas heladas, vegetales crudos y verdes. Elige platos bien cocinados y de fácil digestión y alimentos calientes y pesados. Come en un ambiente relajado. "Vata churna" va bien espolvoreado sobre la comida.

VERDURAS Todas las verduras cocidas. Evitar hojas muy oscuras. Evitar congeladas y secas.

Favorecer: alcachofas, espárragos, remolacha, zanahorias, pepinos, ajo cocinado, judías verdes, okra, cebolla cocida, calabaza, chayote, col morada, rábanos, berros, patatas dulces, nabos, berros, boniatos, zapallo, tomate, puerro, nabos. **Reducir o evitar:** (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, germinados.

FRUTAS dulces y maduras. Compotas, frutas cocidas o al horno. **Favorecer:** albaricoques, aguacates, plátanos, cerezas, coco, dátiles, higos, uvas, limones, limas, mangos, melones, moras, chirimoya, nectarinas, naranjas, papayas, melocotones, piña, ciruelas, frambuesas, fresas **Reducir o evitar:** manzanas (a no ser cocidas o al horno), arándanos, peras, granadas, frutas secas, fruta inmadura.

CEREALES calientes, con mucho líquido **Favorecer:** arroz (todos), Basmati, avena (cocida), cuscus, trigo, quinoa, ajonjoli, trigo **Reducir o evitar:** cebada, trigo sarraceno, maíz, avena cruda, mijo, amaranto, maíz, centeno y polenta.

LÁCTEOS Todos pero en forma moderada. Agregar jengibre si hay dificultad para digerir. **Reducir o evitar:** leches en polvo y helados.

ORIGEN ANIMAL **Favorecer:** pollo, huevos, pescado, pavo, pato, ostras, mariscos, salmón, sardinas, vacuno. **Reducir o evitar:** cordero, cerdo y venado.

LEGUMBRES Remojarlas antes de consumir. Germinadas sí favorecen. **Favorecer:** judías mungo (soja verde), lentejas rojas, arvejas, frijoles, garbanzos, judía de oro, lentejas en general. **Reducir o evitar:** frijol negro y habas.

SEMILLAS Y FRUTOS SECOS Todas pero en pequeñas cantidades. Evitar las palomitas (pop-corn). Los frutos secos deben estar remojados o cocidos. **Favorecer:** almendras, amapola, anacardos, avellanas, cacahuets (maní), calabaza, cocos, girasol, lino, nueces, piñones, pistacho, sésamo...

ACEITES Todos, pero evitar aceite de maíz, de lino y canola. **Favorecer:** aceite de sésamo, aguacate, ajonjoli, coco, ghee, girasol, nuez, oliva, etc.

DULCES Todos los azúcares son buenos menos el azúcar refinada. Evitar también el chocolate, el helado y el jarabe de arce **Favorecer:** azúcar de caña, miel, melazas, sirope de Arce.

HIERBAS Y ESPECIAS Casi todas y con moderación, mejor las dulces y calientes. **Favorecer:** Pimientas, anís, asafétida, albahaca, laurel, pimienta negra, comino, cardamomo, clavo, comino, hinojo, jengibre, rábano picante, bayas de enebro, raíz de regaliz, mejorana, mostaza, nuez moscada, orégano, salvia, sal marina, estragón, tomillo **Reducir o evitar:** cilantro, perejil, azafrán

BEBIDAS a temperatura ambiente, tibias o calientes. **Favorecer:** zumos, té con especias, leche caliente, agua caliente. Caldo de verduras, infusiones, leche de almendras, leche de arroz, soja. **Reducir o evitar:** bebidas frías, con cafeína, gaseosas, té negro y verde, yerba mate, jugos de frutas no permitidas, leche chocolatada.

DOSHA PITTA

Horario regular para 3 comidas moderadas (2 puñados de alimentos). Evita saltarte comidas o comer en exceso. Evita estimulantes como el alcohol o cafeína. Evitar impurezas en los alimentos y en el agua. Pitta se calma con alimentos fríos, los alimentos que calientan el cuerpo, fast-food y alimentos procesados lo agravan. "Pita churna" espolvoreado sobre la comida también calma a este dosha.

VERDURAS Evitar las picantes. Las dulces, amargas y todas las de hoja verde están permitidas. Idealmente vegetales crudos. **Favorecer:** judías verdes, lechuga, okra, patata, pepino, pimiento, puerro, remolacha cocida, repollo, rábano cocido, setas, zanahoria, coliflor, alcachofas, apio, boniato, berros, brócoli, calabacín, calabaza, cebolla cocida, coles, guisantes **Reducir o evitar:** remolacha cruda, zanahorias cocidas, berenjena, ajo, pimientos picantes, cebolla cruda, chirivía, rábanos, espinacas, tomates.

FRUTAS dulces y maduras. Idealmente coco, manzana y pera. **Favorecer:** 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.

CEREALES permitidos cereales secos y el trigo. **Favorecer:** cebada, arroz Basmati, avena, trigo, arroz largo **Reducir o evitar:** arroz integral, maíz, mijo, centeno. Pan con levadura.

LÁCTEOS Todos pero en forma moderada. Agregar jengibre si hay dificultad para digerir. **Favorecer:** mantequilla, queso cottage, nata, ghee, kefir, helados, leche **Reducir o evitar:** queso, crema agria, yogur

ORIGEN ANIMAL Beneficia clara de huevo pero no la yema. **Favorecer:** Cabrito, pechuga de pollo y pavo, pescado de agua dulce, conejo, búfalo, camarón **Reducir o evitar:** carnes rojas, gambas, pescados de mar, marisco, muslos de pollo y pavo

LEGUMBRES Remojarlas antes de consumir. Germinadas sí favorecen. **Favorecer:** guisantes, garbanzos, judías mungo (soja verde), soja, tofu **Reducir o evitar:** lentejas y la salsa de soja.

SEMILLAS Y FRUTOS SECOS En pequeñas cantidades. Evitar consumirlos con sal **Favorecer:** almendras, anacardos, coco, semillas de calabaza y girasol **Reducir o evitar:** mayormente sésamo.

ACEITES Sólo en pequeñas cantidades. **Favorecer:** aceite de coco, oliva, soja, girasol, ghee. **Reducir o evitar:** aceite de almendra, maíz, sésamo.

DULCES Todos los azúcares son buenos menos el azúcar refinada. **Favorecer:** zumos de frutas, fructosa, jarabe de arce, malta de arroz... **Reducir o evitar:** chocolate, la miel y las melazas

HIERBAS Y ESPECIAS Reducir o evitarla especias picantes. Las hierbas frescas, no estimulantes, amargas y astringentes son aceptables. **Favorecer:** Hinojo, jengibre, manzanilla, menta, ortiga, perejil, pimienta negra, vainilla, albahaca, brotes, canela, cardamomo, cebada, cilantro, comino, cúrcuma, eneldo, estragón, hierbabuena **Reducir o evitar:** laurel, orégano y nuez moscada

BEBIDAS Evitar jugos ácidos, estimulantes y calientes. Tomar a temperatura ambiente o frías. **Favorecer:** té de alfalfa, agua fresca, té de diente de león, té de hibiscus, té de menta, zumos dulces, leche de arroz, de almendras, de soja, caldo de verduras **Reducir o evitar:** cafeína, gaseosas, té negro, mate, leche chocolatada, bebidas de cola y jugos de fruta no permitidos.

DOSHA KAPHA

Evita comer en exceso y que tu comida sea ligera. Bebe infusión caliente con jengibre antes de comer para estimular tus papilas. Si tienes congestión, usa alimentos secos o astringentes y reduce lo que provoca mucosidad (leche/helados) Evita azúcar blanco y postres pesados. Kapha se equilibra con alimentos ligeros y calientes. "Kapa churna" espolvoreado sobre la comida también calma a tu dosha.

VERDURAS Evitar verduras dulces y jugosas. Ideal las picantes y amargas **Favorecer:** pimientos verdes, verduras de hoja verde, lechuga, setas, okra, cebollas, guisantes, pimientos, patatas, rábanos, espinacas, germinados, berros **Reducir o evitar:** pepinos, patatas dulces, tomates, calabacín.

FRUTAS Ojo con las dulces, ácidas o demasiado jugosas. Ideales frutas astringentes. **Favorecer:** manzanas, albaricoques, arándanos, uvas, kiwi, peras, caquis, granadas, frutas secas.. **Reducir o evitar:** aguacates, plátanos, dátiles, higos frescos, pomelo, uvas, mangos, melones, naranjas, papayas, melocotones, piña, ciruelas

CEREALES mejor calientes. **Favorecer:** avena, trigo, centeno **Reducir o evitar:** (excepto en pequeñas cantidades) avena cocinada, cebada, arroz integral y blanco, pasta, trigo sarraceno, maíz, mijo

LÁCTEOS Agregar jengibre si hay dificultad para digerir. **Favorecer:** ghee, leche de cabra, leche vegetal, requesón, leche descremada, yogur descremado **Reducir o evitar:** Reducir al mínimo el consumo de lácteos.

ORIGEN ANIMAL Beneficia clara de huevo pero no la yema. **Favorecer:** huevos pero nunca fritos o revueltos. Pavo, pollo, conejo, pescados de agua dulce, conejo, venado **Reducir o evitar:** cordero, cerdo, marisco, salmón, sardinas, atún

LEGUMBRES Remojarlas antes de consumir. Germinadas sí favorecen. **Favorecer:** lentejas, soja **Reducir o evitar:** azukis, alubias moradas, salsa de soja y derivados. Tofu frío

SEMILLAS Y FRUTOS SECOS En pequeñas cantidades. **Favorecer:** almendra, maíz, semillas de mostaza, cártamo, girasol, calabaza **Reducir o evitar:** mayormente sésamo.

ACEITES Sólo en pequeñas cantidades. **Favorecer:** aceite de almendra, maíz, mostaza, cártamo, girasol **Reducir o evitar:** aceite de almendra, maíz, sésamo, nuez, aguacate, coco, oliva.

DULCES Evitar todos los azúcares. **Favorecer:** Miel cruda, sin calentar puede ser utilizada como endulzante pero reducir o evitar los demás edulcorantes **Reducir o evitar:** chocolate, azúcar refinada, helado, las melazas, maltosa, jarabe de arce, etc.

HIERBAS Y ESPECIAS Prácticamente todas las especias pueden consumirse excepto la sal. **Favorecer:** Todas **Reducir o evitar:** sal

BEBIDAS Evitar jugos, leches, infusiones que estén frías. Tomar a temperatura ambiente, tibios o calientes **Favorecer:** té de canela, clavo, diente de león, jengibre, zumos y leches vegetales, agua caliente. **Reducir o evitar:** cafeína, gaseosas, té negro, mate, leche chocolatada, bebidas de cola y jugos de fruta no permitidos.