



## **Alimentos: Sabor, Naturaleza, e Indicaciones Generales**

### **Alimentos clasificados según su sabor y naturaleza**

#### **1. DULCES**

##### **Dulces y Calientes**

Indicaciones: Insuficiencia de Yáng de Bazo, con estómago frío  
Insuficiencia de líquidos

Precaución: No abusar: mejor tomar como complementos

- . Aceite de soja
- . Canela
- . Cebolla, Cebolleta
- . Canela en rama
- . Litchi (No tomar en exceso. No tomar si hay problemas cutáneos)
- . Castaña
- . Carne de Cordero (Tibio)

##### **Dulces y Tibios**

Indicaciones: Insuficiencia de Yáng de Bazo, con estómago frío  
Insuficiencia de líquidos

- . Anguila
- . Zanahoria (Neutra)
- . Pollo
- . Melocotón
- . Cereza
- . Nuez
- . Piñones
- . Azúcar moreno
- . Patata (Neutra)
- . Calabaza
- . Carne de Cordero (Caliente)
- . Carne de Vacuno
- . Mantequilla
- . Miel (Caliente)
- . Camarones, Gambas, Langostinos, Langosta (Salado)
- . Pez Sable
- . Pulpo



## Dulces y Neutros

Indicaciones: REGULARIZAR Y ARMONIZAR. Pueden tomarse prácticamente siempre, y deberían ser la base de la alimentación

- . Pato (Fresco)
- . Papaya (doble naturaleza)
- . Ananás (Piña americana) (Ácida, astringente)
- . Patata (Tibia)
- . Cacahuets (no tomar si hay flema)
- . Uva (Ácida)
- . Guisantes
- . Habas
- . Zanahoria (tibia)
- . Mijo
- . Maíz
- . Azuquis
- . Soja (habichuela) (Fresco)
- . Legumbres, en general (lentejas, garbanzos, habichuelas)
- . Cereales (casi todos) Trigo, Trigo sarraceno
- . Ternera
- . Codorniz
- . Ostras
- . Ciruela
- . Boniato
- . Sésamo
- . Repollo
- . Azufaifa (Jujuba, Ziziphus Jujuba, Dátil rojo chino, Hong Zao)
- . Higo
- . Sésamo

## Dulces y Frescos:

Indicaciones: Insuficiencia de YIN de Estómago y Pulmón  
Insuficiencia de Líquidos orgánicos  
Problemas de Fuego de Estómago

Precaución: No abusar, para no dañar el Yáng de Bazo

- . Pera. Mejor tomarla cocida si hay Insuficiencia de Bazo
- . Manzana
- . Cebada
- . Apio (Amargo)
- . Lechuga (Amarga) (no tomar si se padece una afección cutánea)
- . Champiñón
- . Conejo
- . Pato (Neutro)
- . Cerdo (Salado)
- . Trigo



### ***Dulces y frescos (continuación)***

- . Salvado de trigo
- . Judías verdes
- . Trigo
- . Soja
- . Doufu (tofu)
- . Berenjena
- . Tomate (Ácido)
- . Fresa (Ácida)
- . Níspero (Ácido)

### **Dulces y Fríos**

Indicaciones: Como los Frescos, pero con síntomas de Fuego mas acusados:  
Insuficiencia de YIN de Estómago y Pulmón  
Insuficiencia de Líquidos orgánicos  
Problemas de Fuego de Estómago

Precaución: No abusar, para no dañar el Yáng de Bazo

- . Algas
- . Mungo (Soja verde)
- . Agar-agar
- . Bambú
- . Champiñón, Setas
- . Azúcar refinado
- . Sandía
- . Plátano. **Contraindicado** si hay Tán (Flema)
- . Melón
- . Pepino
- . Berenjena
- . Espinaca
- . Lechuga
- . Rábano
- . Caqui (Astringente)
- . Kiwi (Dulce): **Contraindicado** si el estómago es delicado, o hay propensión a la diarrea
- . Cebada (Salada)



## **2. SALADO**

### **Salado Tibio:**

Indicaciones: Drenaje, laxación, dispersión de masas  
Tonifica Riñón

**Precaución:** si hay problemas cutáneos, evitar los productos marinos, sobre todo los mariscos

- . Jamón
- . Mejillones
- . Camarones, Gambas, Langostinos, Langosta (Dulce)
- . Agua de Vichy

### **Salado Neutro:**

Indicaciones: Drenaje, laxación, dispersión de masas  
Tonifica Riñón:

**Precaución:** si hay problemas cutáneos, evitar los productos procedentes del mar, especialmente los mariscos

- . Avena
- . Pescado azul y blanco
- . Cerdo, carne
- . Pato
- . Coles de Bruselas
- . Erizos de mar
- . Oreja de mar
- . Sepia

### **Salado Frío o Fresco:**

Indicaciones: Tonifica Yin de Riñón.

Cuidado con su naturaleza, doblemente Yin pueden reducir el Yang

**Precaución:** si hay problemas cutáneos, evitar los productos procedentes del mar, especialmente los mariscos

- . Algas
- . Huesos (caldo de huesos)
- . Cebada (Dulce)
- . Cangrejo
- . Almejas
- . Ostra (Astringente)
- . Cerdo (Dulce)
- . Sal de mesa



## **3. AMARGO**

### **Amargo neutro**

Indicaciones: Armonizadores; equilibran las deficiencias de Yin y Yang

Contraindicaciones: No tomar si hay diarrea

- . Alfalfa germinada
- . Centeno
- . Papaya (doble naturaleza)
- . Colinabo
- . Col
- . Nabo
- . Te de Crisantemo

### **Amargo frío / Fresco**

Indicaciones: Contractores, ayudan a evitar la dispersión

Precauciones: No tomar si hay diarrea, frío o contracturas ni enfermedades de piel

- . Espárrago
- . Apio (Dulce)
- . Pepino
- . Lechuga
- . Té
- . Café

### **Amargo tibio**

Indicaciones: Contractores y descendentes, ayudan a evitar la dispersión

Precauciones: No tomar si hay diarrea

- . Alcaparra



## **4. ÁCIDOS**

### **Ácido Caliente**

Indicaciones: Insuficiencia de YIN de Hígado  
Exceso de Yáng de Hígado  
Insuficiencia de YIN de Corazón

. Trucha (no tomar si se padece migraña)

### **Ácido tibio**

Indicaciones: Insuficiencia de YIN de Hígado  
Exceso de Yáng de Hígado  
Insuficiencia de YIN de Corazón

- . Melocotón
- . Albaricoque
- . Fresa
- . Pasas
- . Membrillo
- . Vinagre
- . Litchis
- . Schisandra Chinensis

### **Ácido Neutro:** Los mejores para armonizar el Hígado

Indicaciones: Insuficiencia de YIN de Hígado  
Exceso de Yáng de Hígado  
Insuficiencia de YIN de Corazón

- . Albaricoque
- . Ananás (Piña americana) (Dulce, astringente)
- . Ciruelas
- . Dátiles
- . Uva (Dulce)
- . Aceitunas
- . Azafrán
- . Azuquis



### **Ácido Fresco:** Los mejores para tonificar Yin y descender Yang de Hígado

Indicaciones: Insuficiencia de YIN de Hígado  
Exceso de Yáng de Hígado  
Insuficiencia de YIN de Corazón

- . Pera
- . Manzana
- . Limón (Frío)
- . Naranja
- . Mandarina
- . Queso fresco
- . Cerveza
- . Perejil
- . Fresa (Dulce)
- . Kiwi (Dulce): Contraindicado si el estómago es delicado, o hay propensión a la diarrea
- . Níspero (Dulce) Contraindicado si hay Tan y diarrea por Insuficiencia de Bazo

### **Ácido Frío**

Indicaciones: Insuficiencia de YIN de Hígado  
Exceso de Yáng de Hígado  
Insuficiencia de YIN de Corazón

Precaución: Pueden dañar Bazo-Estómago: tomar muy poco, o con mucho cuidado

- . Yoghurt : CUIDADO, no es aconsejable porque produce Flema
- . Tomate (Dulce)
- . Verdolaga
- . Pimiento
- . Limón (Fresco)
- . Carne de caballo

## **5. PICANTE**

### **Picante caliente**

- Pimienta
- Ajo seco
- Jengibre seco
- Mostaza

### **Picante tibio**

- Cebolla
- Cebolleta
- Ajo
- Jengibre fresco

### **Picante frío**

- Rábano (Dulce)



## **ALIMENTACIÓN. Recomendaciones generales**

- CONTROLAR, es decir, tomar solo moderadamente, o si es preciso, prescindir de los alimentos de los grupos siguientes:
  - Alimentos que DESTRUYAN EL YIN (a menos que puntualmente aporten algo positivo). Ejemplos:
    - . Picantes
    - . Calientes
    - . Amargos en exceso (como café, cerveza, bitters, berros, etc.)
    - . Picantes calientes, como
      - Mostaza
      - Pimienta
      - Jengibre seco
      - Ajo
      - Carne de cabra (cabrito Sí es posible)
      - Aceita de soja
      - Bebidas alcohólicas
  - Alimentos que PRODUCEN TAN (Flema)
    - . Leche y productos lácticos (leche, yoghurt, crema, quesos)
    - . Azúcar (especialmente, azúcar refinado)
    - . Cacahuètes
    - . Plátano
    - . Pasta de trigo blanco (refinado)
    - . Mantequilla
    - . Grasas animales
    - . Oca
  - Evitar (controlar) alimentos MUY FRÍOS y/o CRUDOS, como:
    - . Ensaladas, especialmente con hortalizas frías, como apio, pepino, espinacas o lechuga
    - . Frutas de naturaleza Fría (como plátano, sandía, pera, naranja...)
    - . Hortalizas de naturaleza Fría (berenjena, espinaca)
    - . Productos marinos (especialmente mariscos)
  - Evitar (controlar) alimentos MUY AMARGOS, como:
    - . Café
    - . Vinagre (Incompatible con Poriae Cocos, Fu Ling y con caquis)
    - . Alcachofas
    - . Alcaparras





- **ESPECIAS RECOMENDADAS:** (Tonifican y calientan el Bazo). Usar con frecuencia:

- . Cardamomo
- . Pimienta (con mucha moderación)
- . **Jengibre FRESCO**
- . Canela
- . Anís
- . **Perejil**
- . Laurel
- . Estragón
- . Orégano
- . Romero
- . Tomillo
- . Hierbabuena
- . Comino

## Algunos ALIMENTOS **especialmente** RECOMENDADOS:

Estos son alimentos que favorecen, pero que no es imprescindible tomar. Seleccione de entre ellos los que más le agraden, y trate de incorporarlos en su alimentación usual

Manzana: Tonifica Bazo  
Tomar una o dos veces al día, mejor **cocida, en compota o al horno**

Pera: Tonifica YIN  
Tomar 1 pera **cocida**, dos veces al día

Papaya: Tonifica Bazo y Estómago, facilita digestión  
Tomar unos 250 a 500 gramos al día

Kiwi: Tonifica Bazo y Estómago, abre el apetito  
Tomar una o dos piezas al día  
No tomar si se tiene diarrea

Ananás: Tonifica YIN, Bazo y Riñón, Facilita la digestión  
Tomar 2-3 veces por semana, **una vez cumplida la fase de desbloqueo**

Caña de azúcar: Tonifica Bazo y Estómago, refresca, genera Líquidos  
Tomar 200 c.c. de jugo de caña como desayuno, una vez al día  
Vigilar que no enfríe excesivamente el Bazo (heces pastosas)

Fresa: Tonifica Bazo, Estómago y Pulmón, genera Líquidos  
Vigilar que no enfríe excesivamente el Bazo (heces pastosas)

Caqui: Tonifica Bazo, elimina flemas, estimula producción de líquidos, **aporta yodo**  
Tomar 1 o 2 caquis al día, mejor en **compota con miel**  
Incompatible con cangrejo y con vinagre



Algas (Kudzu, Nori, Arame, etc) Tonifican Riñón, aportan Yodo y Calcio  
Tomar como mínimo 1 cucharada diaria, en sopa, ensalada o cocidas  
Observar posibles reacciones cutáneas

Arroz Tonifica Bazo y Estómago  
Tomar frecuentemente, como base de la alimentación, hervido solo o como parte de una receta específica o más compleja

Trigo, cereales (Mijo, maíz, sésamo negro, centeno): Tonifican y armonizan Bazo-Estómago  
Tomar frecuentemente, como base de la alimentación, hervidos, solos, o formando parte de alguna receta más específica. **OJO:** El **mijo** es incompatible con Sem. Pruni Armeniacae, (Xing Ren)

Hígado de cerdo: Tonifica Hígado y sangre (cuidado con la procedencia)  
Tomarlo espaciadamente (una vez por semana, por ejemplo)

Jamón: Tonifica Estómago y Bazo, aumenta Sustancia Basal y sangre  
Tomar espaciadamente

Pollo: Calienta el sistema digestivo  
Tonifica Qi y Sustancia Basal (Jing)

Hígado de pollo: Tonifica Hígado y Riñón (cuidado con la procedencia)

Caballa : Tonifica Qi, elimina Humedad  
Tomarla espaciadamente, una o dos veces por semana  
No tomarla en presencia de problemas cutáneos

Sepia : Tonifica YIN y sangre  
Tomar de cuando en cuando, una vez por semana

Mejillón: Tonifica Hígado, Riñón, Sustancia Basal y sangre  
Tomar espaciadamente, una vez por semana  
No tomar si hay eccemas o problemas cutáneos

Miel : Tonifica sistema digestivo, es hidratante y analgésica  
Tomar con cierta frecuencia, en lugar de azúcar, para endulzar

Espinacas: Tonifica YIN y sangre  
Tomar una o dos veces por semana  
No mezclar con legumbres o alimentos con mucho calcio  
No tomar si hay eccemas o problemas cutáneos

Soja verde (mungo) o negra, azukis: Tonifican Yin y Riñón. Aporta Calcio e Isoflavonas  
Tomar con frecuencia, lo mejor combinadas con arroz u otro cereal



Menta, perejil: Tonifica el Yin

Tomar frecuentemente como infusión, especialmente si el clima es caliente y seco

Setas: Tonifica el Yin, elimina Tan (ideal: Seta negra china, *MoGu Agaricus campestris*. Si no hay, tomar otro tipo de champiñón)

Tomar frecuentemente solos, en ensalada, cocidos, o formando parte de otra receta más compleja

No tomar si hay eccemas o problemas cutáneos

Calabaza Tonifica Qi, especialmente de Bazo y Estómago

Tomar como verdura o incorporar a los caldos u otras verduras. No desechar el agua de cocción

Conejo Tonifica San Jiao, refresca el estómago

Tomar el caldo puro, mejor frío

Guisantes Tonifica San Jiao, elimina Humedad

Tomar como verdura (250 g), sin sal, dos o tres veces por semana

Huevos Tonifica Qi, genera LO

Tomar uno o dos por semana

Sésamo: Nutre Hígado y Riñón, elimina Viento, reduce HTA

Tomar como complemento,

Doufu (tofu): Nutre Bazo y estómago

Tomar frecuentemente como aporte proteínico

Carne cordero Nutre Bazo /Estómago, aumenta Qi, fortalece músculos y huesos

Tomar una o dos veces por semana

Carne Bovina Nutre Bazo /Estómago, aumenta Qi, fortalece músculos y huesos, mejora rodillas

Tomar una o dos veces por semana