# LA BIOENERGETICA DE LOS ALIMENTOS

## basada en la medicina tradicional china

## Alimentos Tonificadores

Los alimentos que tonifican estimulan una parte o función del cuerpo. Estos alimentos ofrecen especial ayuda a los estados crónicos, sobre todo cuando el sistema es deficiente. Los alimentos con marcadas propiedades tónicas se representan con los siguientes símbolos:

- ○ Tonifica el Qi
- ● Tonifica la Sangre
- ◕ Tonifica el Yin
- ◔ Tonifica el Yang

### El Qi ○

Los alimentos que tonifican el Qi mantienen y mejoran la cantidad y la calidad de energía de que dispone el cuerpo. Estos incluyen:

*Angula, Arenque, Arroz, Avena, Batata, Caballa, Carne de Vaca, Cereza, Coco, Conejo, Dátil, Esturión, Espirulina, Frambuesa de Longan, Ginseng, Higo, Hongo Shiitake, Jamón, Lenteja, Melaza, Ñame, Patata, Pollo, Pulpo, Regaliz, Tofu.*

### La Sangre ●

Estos alimentos nutren y mantienen una buena calidad de Sangre en el cuerpo. Estos incluyen:

*Albaricoque, Arroz Dulce, Berro, Carne de Vaca, Dátil, Diente de León, Espinaca, Frambuesa de Longan, Fríjol Azuki, Fríjol Rojo, Hígado, Higo, Huevo de Gallina, Médula de Hueso, Micro Algas, Ortiga, Ostra, Perejil, Pulpo, Remolacha, Sardina, Uva, Verdura de Hoja Verde.*

### El Yin ◕

Los tónicos del Yin conservan y mejoran nuestras reservas profundas de alimentación lo que también calma nuestro sistema. Estos incluyen:

*Almeja, Cangrejo, Cerdo, Conejo, Espárrago, Guisante, Granada, Huevo de Gallina, Huevo de Pato, Leche, Limón, Malta, Mango, Manzana, Melón de Agua, Miel, Ñame, Ostra, Pato, Pera, Piña, Queso, Sepia, Tofu, Tomate.*

### El Yang ◔

Estos alimentos mantienen y mejoran nuestra capacidad de generar calor y estimular todo nuestro sistema. Estos incluyen:

*Ajedrea, Ajo, Albahaca, Anís Estrellado, Clavo, Cordero, Corteza de Canela, Gamba, Frambuesa, Jengibre Seco, Langosta, Nuez de Castilla, Nuez Moscada, Pistacho, Riñón, Romero, Salvia, Semilla de Cebollino, Semilla de Eneldo, Semilla de Fenogreco, Semilla de Hinojo, Tomillo.*

### Una explicación sobre la Humedad

La humedad es la retención en exceso de líquidos en el cuerpo como agua o en forma de flema. Es causada por varias razones: una combinación inadecuada de alimentos, una sobrealimentación, falta de ejercicio, y vivir en climas muy húmedos. Algunos alimentos agravan esta tendencia y las personas con esta propensión necesitarán reducir el cosumo de dichos productos. Los alimentos que favorecen la formación de humedad son:

*Azúcar y sus Reemplazantes, Banana (Plátano), Cacahuete Frito, Carnes Fuertes, Cerdo, Cerveza, Concentrados de Zumo (en especial de Naranja y Tomate), Grasas Saturadas, Levadura de Cerveza, Pan, Productos Lácteos (en menor medida Oveja y Cabra), Trigo.*

### Una nota sobre los alimentos

Los alimentos, aquí señalados, tienen su máximo beneficio si son de cultivo biológico, y libres de productos químicos como: los conservantes, colorantes, pesticidas, abonos químicos, etc., al igual, los animales en cautiverio o de granjas, disminuyen en gran medida su poder energético y alimenticio.

### Cereales

| Alimento | | Ruta | Acción | |
|---|---|---|---|---|
| Alforfón | + | IG, BP,E | | CH, CC |
| Arroz | + | | ●○ | |
| Arroz Dulce | + | BP,E | ●○ | |
| Arroz Silvestre | +⊗ | R,V | | |
| Avena | + | R,BP | ●○ | PQ |
| Cebada | +△ | BP, E | ●◕ | CC, DA |
| Centeno | □ | VB, H, BP | | CH, DA |
| Germen de Trigo | ✳ | C, E | | PS, CC |
| Linaza | + | IG, H, BP | | |
| Lino | + | IG,BP | | |
| Maíz | + | R, IG, E | ●○ | CH, DA |
| Mijo (Millo) | +△ | R, BP,E | | CC, ET |
| Quínoa | +⊗ | R, MC | ◔ | |
| Sorgo | + | IG,P, BP, E | | CF, CH |
| Salvado de Trigo | + | IG | ●○ | |
| Trigo | + | C, R, BP | | CC |

### Verduras

| Alimento | | Ruta | Acción | |
|---|---|---|---|---|
| Aceituna | +⊗ | P, E | | ET |
| Achicoria | □ | VB, H | | DA |
| Alcachofa | +△□ | VB, H | ◕● | PQ, ET, DA |
| Alcaparra | ✳□ | | | PS, CF, CH |
| Algas Marinas | △ | R, E | ◕ | CC, RF, ET, DA |
| Alga Nori | +△ | | ◕ | CC, RF |
| Apio | +□ | H, E | | CH, CC, DA |
| Auyama | + | P, BP | | CH |
| Batata | + | R, BP | ◕○ | CF |
| Berenjena | + | IG, H, BP, E | | PS, CC |
| Berro | ✳□ | IG, P, BP, E | ● | RF, PQ, ET, DA |
| Brécol | ✳□ | | | |
| Brotes de Bambú | + | IG, P, E | | CH, CC, DA |
| Calabacín | + | | | |
| Calabaza | + | | | |
| Castaña de agua | + | P, E | ◕ | CC, RF |
| Cebolla | ✳ | P | | PS, CF, CH, ET |
| Cebolleta\llin | ✳□ | C, IG, P | | PS, CF, CH |
| Champiñón | + | IG, P, ID, E | | RF, PQ, ET |
| Chirivia | +✳ | H, P | | |
| Colinabo | +✳□ | | | PS, CF, CH |
| Col Rizada | +□ | P, E | | |
| Coliflor | | IG, BP, ID | | |
| Escarola | + | IG, P, BP, E | | CC, ET |
| Espinaca | + | IG, E | ● | |
| Espárrago | +□ | R,P | ◕ | CH, CC |
| Germinado de Alfalfa | △□ | R, IG | ◕● | CH, ET, DA |
| Germinado Soya Verde | + | IG | ◕ | CH, ET |
| Hoja de Cilantro | ✳ | P, BP | | PS |
| Hoja de Diente de León | +△□ | VB, H, BP | ● | CC, DA |
| Hoja de Mostaza | ✳ | P, E | | PS, CF, RF |
| Hongo Blanco | + | | | CH |
| Hongo Negro | + | IG, E | | |
| Hongo Shiitake | + | E | ○ | RF |
| Judía Verde | + | R, BP | ◕ | |
| Kelp | △ | V, R, H, E | ◕● | ET, DA |
| Lechuga | +□ | IG, E | | CH, CC, DA |
| Nabo | +✳□ | E | | PS,CF,CH,CC,ET |
| Ñame | + | R, P, BP | ◕○ | |
| Patata | + | R, BP, E | ◕○ | CC |
| Pepino | + | IG, BP, E | | CC, ET |
| Pimiento | ✳ | E | | PS |
| Plátano Grande | + | IG, ID | ◕ | CC, RF |
| Puerro | +✳ | H | | PS, CF |
| Rábano | +✳ | P, E | | CH, RF, PQ, ET |
| Rábano Chino | +✳ | | | CH, RF |
| Remolacha | + | C, H | ● | |
| Repollo | +✳ | IG, E | | CC |
| Repollo Chino | + | IG, E | | CH, CC, DA |
| Tomate | +⊗ | H, E | ◕ | |
| Zanahoria | + | H, P, BP | | PQ |

### Frutas

| Alimento | | Ruta | Acción | |
|---|---|---|---|---|
| Aguacate | + | IG, H, P, BP | ◕● | |
| Albaricoque | +⊗ | P | ● | |
| Arándano | +⊗ | V, R, IG | | CH, CC |
| Arándano Azul | ⊗ | P, BP, E | | CH, CC, ET |
| Banana (Plátano) | + | IG, P | ◕ | CC, ET |
| Caqui | + | C, IG, P, BP | ◕ | CC |
| Cereza | + | C, BP, E | ○ | PS, CF |
| Ciruela | +⊗ | H | | CC |
| Coco | + | | ○ | |
| Dátil | + | H, P, BP | ●○ | |
| Frambuesa | +⊗ | H, R | ◔ | |
| Frambuesa de longan | + | C, BP | ●○ | PS, CF |
| Fresa | +⊗ | R, H, P, BP | | |
| Granada | +⊗ | V | ◕ | |
| Grosella | +⊗ | H, R | | |
| Grosella Espinosa | +⊗ | | | |
| Higo | + | IG, P, BP | ●○ | CC, ET |
| Lichi | +⊗ | H | | PS, CF |
| Lima | +⊗ | VB, R, IG, H, BP | ◕ | PS, CC, PQ, ET |
| Limón | ⊗ | VB, R, IG, H, BP | ◕ | PS, CC, PQ, ET |
| Mandarina | +⊗ | P, E | | PQ |
| Mango | +⊗ | E | ◕ | CC |
| Manzana | +⊗ | C, P, E | ◕ | CC |
| Manzana Silvestre | +⊗ | C, H, P | | |
| Melocotón | +⊗ | IG, ID, E | | PS, CF, PQ |
| Melón | + | C | | |
| Membrillo | ⊗ | H, BP | | |
| Mora | + | R, H, P | ◕● | |
| Mora Negra | +⊗ | H, R | | |
| Naranja | +⊗ | H | | |
| Papaya | +□ | P, E | | CH |
| Pera | +⊗ | P, E | ◕ | CC, RF |
| Piña | +⊗ | | | CC |
| Pomelo | +⊗ | | | CC, RF, PQ |
| Ruibardo | □ | IG | | PS, CC, ET |
| Sandía | + | V, C, E | ◕ | CC, DA |
| Uva | +⊗ | R, H, P, BP | ●○ | DA |

### Hierbas y Especias

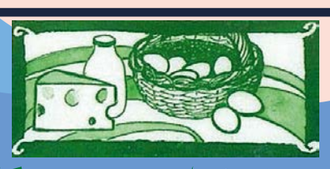
| Alimento | | Ruta | Acción | |
|---|---|---|---|---|
| Ajedrea | +✳□ | R, P | ◔ | CF, RF, PQ |
| Ajo | +✳△ | C, H, P, BP | ◔ | CH, RF, PQ |
| Albahaca | +✳□ | R, P | ◔ | CF, RF, PQ |
| Alcaravea | +✳ | V, R, BP | | RF, PQ |
| Algarroba | +⊗ | | | |
| Anís | +✳ | C, P, BP | | CH, PQ |
| Azafrán | ✳ | C, H | | PQ |
| Canela en Rama | +✳ | V, C, P | | |
| Cardamomo | +✳□ | P, BP | | RF, PQ |
| Corteza de Canela | ✳□ | R, P, BP | ◔ | CF, CH, PQ |
| Cayena | ✳ | P, BP, E | ◔ | PS, CF, PQ |
| Chile | ✳ | C, BP | | PS, CF |
| Clavo | ✳ | R, BP, E | ◔ | CF, PQ |
| Comino | ✳ | H, BP | | |
| Cúrcuma | ✳□ | BP, E | | PS, PQ |
| Enebro | +✳□ | BP, R | | CF, RF, PQ, DA |
| Espino | +⊗ | C, H, MC, BP, E | | PS, PQ |
| Jengibre Fresco | ✳ | P, BP, E | | CF, RF |
| Jengibre Seco | ✳ | P, BP, E | ◔ | PS, CF |
| Hoja de Cebollino | ✳ | R, H, E | | PS, PQ |
| Laurel | ✳ | | ○ | PS, CF |
| Mejorana | +✳□ | C, R, BP, P | ◕ | PQ |
| Menta | ✳ | | | |
| Mostaza | ✳ | P | | RF, PQ |
| Nuez Moscada | ✳ | IG, E | ◔ | PS, CF, PQ |
| Orégano | +✳□ | P, E | | |
| Ortiga | +△ | V, R, H, BP | ●◕ | CH, ET, DA |
| Perejil | +△□ | V, E | | ET |
| Pimienta Blanca | ✳□ | IG, ID, E | | CH, RF |
| Pimienta Negra | +✳ | R, C, IG, E | | CF,CH,RF,ET,PQ |
| Rábano Picante | ✳ | V, R, P, E | ◔ | CH, RF, PQ, DA |
| Regaliz | + | Todas | ○ | CC, RF, ET |
| Romero | +✳ | C, R, H, P, BP | ◔ | CF,RF |
| Salvia | ✳ | P, E | | |
| Semilla de Cebollino | ✳△ | R, H | ◔ | CF |
| Semilla de Cilantro | ✳⊗ | E | | CF |
| Semilla de Eneldo | ✳ | R, BP | | CF, PQ |
| Semilla de Fenogreco | □ | R, H | ◔ | PQ, DA |
| Semilla de Hinojo | +✳ | V, R, BP | ◔ | CF, RF, PQ |
| Tamarindo | +⊗ | IG, ID | | CH, CC |
| Tomillo | ✳□ | P, BP | | RF, PQ |

### Aceites y Condimentos

| Alimento | | Ruta | Acción |
|---|---|---|---|
| Aceite de Cacahuete | + | IG, P, BP | |
| Aceite de Oliva | + | BP, H | |
| Aceite de Sésamo | + | E | CC, ET |
| Aceite de Soya | +✳ | IG | PS, CF |
| Agar | + | H, P | CC, ET |
| Azúcar Blanca | + | | |
| Azúcar de Malta | + | P, BP, E | PS, CF |
| Azúcar Moreno | + | H, BP | |
| Jarabe de Arroz | + | | |
| Kuzu | + | IG, BP, E | CC |
| Melaza | + | R, H, BP | ●○ |
| Miel | + | IG, P, BP | ET |
| Miso | △ | | |
| Sal | △ | R, IG, ID, E | CC, RF, ET |
| Salsa de Soya | △ | | |
| Vinagre | ⊗□ | H, E | PS, CF, ET |

### Bebidas

| Alimento | | Ruta | Acción | |
|---|---|---|---|---|
| Anís Estrellado | +✳ | R, H, BP | ◔ | PQ |
| Bebida de Saúco | +✳□ | V, H | | CC, RF, DA |
| Café | +□ | C | | |
| Cerveza | +□ | C, BP, E | | |
| Crisantemo | +□ | H, P | | CC, ET |
| Escaramujo | △⊗ | V, R, IG | | |
| Flor de Lima | +✳ | H, P | | CC, PQ |
| Hoja de Frambuesa | ⊗ | E | | CH |
| Jazmín | +✳ | R, H, BP | ◔ | CF, RF, PQ |
| Leche de Soya | + | P, E | ● | RF |
| Melisa\Torontil | ✳⊗ | H, P | | |
| Menta\Poleo | +✳ | H, P, BP | | RF, PQ |
| Manzanilla | +□ | IG, H, P, MC, BP | | PQ |
| Raiz de Diente de León | +△□ | VB, H, BP | | CC, DA |
| Té | +□ | C, P, E | | RF, ET, DA |
| Vino | +✳□ | C, H, P, E | | PS, CF, PQ |



### Huevos y Lácteos

| Alimento | | Ruta | Acción | |
|---|---|---|---|---|
| Huevo de Gallina | + | C, R, P, E | ◕● | |
| Huevo Gallina blanco | + | P | | CC |
| Huevo de Pato | + | C, P, E | ◕ | |
| Leche de Cabra\Oveja | + | E | | |
| Leche de Vaca | + | C, P, E | ◕ | |
| Mantequilla | + | | | PS, CF |
| Queso | +⊗ | P | ◕ | |
| Yema de Huevo | + | C, R | ◕● | |
| Yogur | +⊗ | | | |

### Alubias

| Alimento | | Ruta | Acción | |
|---|---|---|---|---|
| Fríjol Azuki | +⊗ | C, R, ID | ◕● | CH, ET, DA |
| Fríjol Negro | + | R | ◕● | DA |
| Fríjol Rojo | + | R | ◕● | CH, CC |
| Garbanzo | + | C, E | | |
| Guisante | + | BP, E | | DA |
| Haba | + | R, BP | | |
| Judía Blanca | + | H,P | ◕ | |
| Lenteja | + | C, R, P, E | | CH, DA |
| Soya Amarilla | + | IG, BP | | CC |
| Soya Negra | + | R, BP | ◕ | DA |
| Soya Verde | + | C, E | ◕ | CC |
| Tofu | + | IG, BP, E | ◕ | CC, ET |

### Nueces y Semillas

| Alimento | | Ruta | Acción | |
|---|---|---|---|---|
| Agua de Coco | + | | ◕ | CF |
| Almendra | + | P | | RF |
| Avellana | + | | | |
| Cacahuete | + | P, BP | | |
| Castaña | + | R, BP, E | ◔ | PS |
| Coco | + | C | | |
| Nuez de Castilla | + | R, P | ◕◔○ | CF, RF |
| Piñón | + | IG, H, P | ◕ | PS, CF |
| Pistacho | +⊗□ | R, H | ◔ | |
| Semilla de auyama | +□ | IG, BP | | |
| Semilla de Girasol | + | BP | | |
| Sésamo Blanco | + | | ◕ | |
| Sésamo Negro | + | R, H | ◕● | |

### Pescados y Mariscos

| Alimento | | Ruta | Acción | |
|---|---|---|---|---|
| Abulón | +△ | | ◕ | CC |
| Almeja (Fresca) | +△ | R,H | ◕ | CC |
| Almeja (Salazón) | △ | E | ◕ | CC, RF |
| Anchoa | + | | ◔ | CF, CH, DA |
| Angula | + | R, H, BP | ○ | CH |
| Arenque | + | P, BP | ○ | ET |
| Caballa | + | H, E | ○ | CH, DA |
| Cangrejo | △ | H, E | ◕ | PS, CC, RF |
| Carpa | + | R, BP | | DA |
| Esturión | + | P, MC | ○ | |
| Langosta | +△ | R | | RF |
| Gamba | + | R, H | | PS, CF, RF |
| Mejillón | △ | R, H | ○ | PS, CF |
| Ostra | +△ | R, H | ◕●○ | |
| Pescado Blanco | + | H, P, BP, E | | |
| Pulpo | +△ | | ◕●○ | CC |
| Rana (Ancas) | + | V, IG, ID, E | ○ | CH, ET, DA |
| Salmón | + | BP,E | | |
| Sardina | +△ | BP, E | | DA |
| Sepia | △ | C, R, H | ◕● | |
| Tiburón | +△ | BP | ◕ | |
| Trucha | ⊗ | E | ○ | CF |

### Carnes

| Alimento | | Ruta | Acción | |
|---|---|---|---|---|
| Carne de vaca | + | IG, BP, E | ◕●○ | |
| Cerdo | +△ | R, BP, E | ◕○ | |
| Codorniz | + | IG, BP, E | ○ | CH, CC |
| Conejo | + | IG, H | ◕○ | |
| Cordero | + | R, BP | ◔ | |
| Faisán | +⊗ | C, E | ○ | |
| Ganso | + | P, BP | ◕○ | |
| Gorrión | + | V, R | ◔ | |
| Hígado de Cerdo | +□ | H | ● | |
| Hígado de Cordero | +□ | H | ● | |
| Hígado de Pollo | + | R, H | ○ | PS |
| Hígado de Vaca | + | H | ● | |
| Jamón | △ | BP | ○ | |
| Oveja | + | | ○ | CF |
| Paloma | +△ | | ◕○ | |
| Pato | + | R, P | ◕ | |
| Pavo | + | BP, E | | PS, CF |
| Pollo | + | BP, E | ○ | |
| Riñón de Cerdo | △ | R | ◕ | |
| Riñón de Cordero | + | R | ◔ | PS, CF, PQ |
| Riñón de Vaca | + | R | ◔ | |

### Suplementos

| Alimento | | Ruta | Acción | |
|---|---|---|---|---|
| Algas | +△ | Todas | ●○ | ET |
| Ginseng Americano | +□ | R, P, BP, E | ○◕ | |
| Ginseng Chino | + | | ○ | |
| Ginseng Coreano | + | | ○◔ | |
| Jalea Real | + | H, BP | ○◕ | |
| Kelp | △ | E | | CC, RF, DA |
| Polen | Todas | Todas | ●○ | |

## Alimentos Reguladores

Estos alimentos hacen fluir los estancamientos y equilibran los excesos. Para representarlos utilizamos las siguientes abreviaturas:

| | |
|---|---|
| PQ | Promueve la circulación del Qi |
| PS | Promueve la circulación de la Sangre |
| CC | Contrarresta el Calor |
| CF | Contrarresta el Frío |
| CH | Contrarresta la Humedad |
| DA | Drena el Agua |
| RF | Resuelve la Flema |
| ET | Elimina Toxinas |

### Circulación del Qi PQ

La circulación del Qi se logra con los sabores dulces y agrios. Estos incluyen:

*Ajo, Albahaca, Alcaravea, Anís Estrellado, Cardamono, Cayena, Cebollino, Cilantro, Cúrcuma, Hoja de Mostaza, Piel de Mandarina, Piel de Naranja, Rábano, Semilla de Eneldo, Zanahoria.*

### Circulación de la Sangre PS

Como el Qi mueve La sangre, ésta estará estimulada por los sabores dulces y agrios. Entre Los alimentos con especial influencia sobre su circulación están:

*Azúcar Moreno, Berenjena, Cangrejo, Cebolla, Cebolleta, Cebollino, Chile, Esturión, Frambuesa, Fresa, Hoja de Mostaza, Melocotón, Mora, Nuez de Castilla, Pimienta, Vinagre.*

### El exceso de Calor CC

Las patologías causadas por el calor se mejoran con alimentos refrescantes. En casos crónicos estos alimentos se utilizan para enfriar y humedecer. En casos agudos los alimentos que refrescan se combinan con los acres para eliminar los excesos de calor en el cuerpo. Estos incluyen:

*Almeja, Banana (Plátano), Berenjena, Brotes de Bambú, Espárragos, Huevo Blanco de Gallina, Lechuga, Limón, Melón de Agua, Menta, Millo, Patata, Pomelo, Sal, Soya Verde, Soya Verde Germinada, Tofu, Trigo.*

### El exceso de Frío CF

Los alimentos al calentarse contrarrestan el frío. En los casos crónicos los alimentos que dan calor se combinan con los dulces y acres para dar más calor al cuerpo. En los casos agudos es recomendable utilizar los alimentos cálidos combinados con los acres para eliminar el frío. Estos incluyen:

*Ajo, Albahaca, Anchoa, Arroz Dulce, Carne de Cordero, Cayena, Cebolla, Cebolleta, Cereza, Colinabo, Gamba, Hoja de Mostaza, Jengibre, Laurel, Mejillón, Melocotón, Nuez de Castilla, Nuez Moscada, Nabo, Patata Dulce, Pimienta Negra, Piñón, Pollo, Puerro, Riñón de Cordero, Romero, Semilla de Cilantro. Semilla de Eneldo, Semilla de Hinojo. Todo tipo de Calabazas, Trucha, Vinagre, Vino.*

### El exceso de Humedad CH

La humedad se trata con alimentos que la transforme o eliminen su exceso. Es recomendable evitar los alimentos que la producen y tomar alimentos amargos que ayudan a secar. Estos incluyen:

*Ajo, Alfalfa, Anchoa, Apio, Auyama, Caballa, Cebolla, Cebolleta, Centeno, Champiñón, Ciruela China, Colinabo, Fríjol Azuki, Hoja de Mostaza, Limón, Maíz, Mejorana, Nabo, Perejil, Rábano, Rábano Chino, Rábano Picante, Té de Jazmín, Té Verde.*

### Retención de Líquidos DA

Hace referencia al exceso de humedad transformada el líquido y acumulada como agua, como por ejemplo los edemas. Los alimentos que drenan incluyen:

*Alfalfa, Algas Marinas, Almeja, Anchoa, Apio, Caballa, Cebada, Fenogreco, Fríjol Azuki, Haba, Kelp, Lechuga, Rana (Ancas), Sardina, Soya Negra, Uva.*

### La Flema RF

Básicamente es el exceso de humedad acumulada como flema o moco. Los alimentos que la regulan incluyen:

*Aceituna, Ajo, Algas Marinas, Almeja, Almendra, Berro, Cebolla, Champiñón, Gamba, Hoja de Mostaza, Hongo Shiitake, Mejorana, Nuez de Castilla, Pera, Piel de Limón, Piel de Manzana, Piel de Naranja, Pimienta, Plátano Grande, Pomelo, Rábano, Rábano Chino, Semilla de Mostaza, Té, Tomillo.*

## Como usar esta carta

### LA TEMPERATURA DE LOS ALIMENTOS

La temperatura de los alimentos es la medida de su efecto sobre el metabolismo después de su digestión. Las personas con poco calor corporal o con patologías de frío necesitan consumir alimentos que generen más calor y viceversa en el caso de patologías de calor, siendo recomendable tomar los alimentos de la estación en que se está y de un lugar cercano a donde se vive.

*La temperatura de los alimentos es indicada por estos colores:*

- CALIENTE
- TEMPLADO
- NEUTRO
- FRESCO
- FRÍO

La preparación de los alimentos incrementará o disminuirá su temperatura de esta forma:

| | |
|---|---|
| *Crudo, Frío* | *Lo más frío* |
| *Al Vapor, Escaldado* | *Refrescante* |
| *Hervido, Cocido, Plancha* | *Neutral* |
| *Frito Rápidamente* | *Medianamente caliente* |
| *Guisado, Horneado* | *Caliente* |
| *Frito Lentamente* | *Más caliente* |
| *Asado, Gratinado, microondas, recalentado* | *Lo más caliente* |

### LOS CINCO SABORES DE LOS ALIMENTOS

Los alimentos se clasifican por tener uno o más sabores. Cada sabor produce un efecto específico e influye en un órgano predominantemente. El tomar de forma equilibrada los diferentes sabores mantienen la armonía en nuestro sistema energético y orgánico.

- \+ DULCE
- ✳ ACRE
- △ SALADO
- ⊗ AGRIO
- □ AMARGO

El sabor ***salado*** emana del elemento Agua e influye sobre el Riñón. Estos alimentos ablandan, humedecen y eliminan toxinas.

El sabor ***acre*** emana del elemento Metal e influye en el Pulmón. Estos alimentos dispersan el estancamiento y tienen la propiedad de hacer fluir.

El sabor ***agrio*** emana del elemento Madera e influye sobre el Hígado. Estos alimentos estimulan la absorción y la contracción, ayudando a descomponer la grasa.

El sabor ***amargo*** emana del elemento Fuego e influye en el Corazón. Estos Alimentos drenan y contrarrestan la humedad.

El sabor ***dulce*** emana del elemento Tierra influyendo sobre el Bazo y el Páncreas. Estos alimentos fortalecen, humedecen y ayudan a tonificar las deficiencias.

### RUTA Y EFECTO DE LOS ALIMENTOS

Los alimentos tonifican y regulan todo el sistema, pero tienen una influencia mayor sobre ciertos meridianos y éstos a su vez sobre su órgano base. Las abreviaturas de éstos órganos y vísceras son las siguientes:

| | |
|---|---|
| R | Riñón |
| V | Vejiga |
| H | Hígado |
| VB | Vesícula Biliar |
| C | Corazón |
| ID | Intestino Delgado |
| TR | Triple Recalentador |
| MC | Maestro del Corazón |
| BP | Bazo Páncreas |
| E | Estómago |
| P | Pulmón |
| IG | Intestino Grueso |