

# 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, Frijol Azuki, Frijol 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, 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 consumo 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
Allorjón	+ IG, B, P, E	● CH, CC
Arroz	+ B, P, E	●●
Arroz Dulce	+ B, P, E	●●
Arroz Silvestre	+ R, V	●●
Avena	+ R, B, P	●● PQ
Cebada	+ B, P, E	●● CC, DA
Centeno	+ V, B, 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, B, P, E	●● CC, ET
Quinoa	+ R, MC	● CF, PQ
Sorgo	+ IG, P, B, P, E	● CF, CH
Salvado de Trigo	+ IG	●● CC
Trigo	+ C, R, BP	●●



### Verduras

Alimento	Ruta	Acción
Acelituna	+ P, E	● ET
Achicoria	+ V, B, P	● DA
Alcachofa	+ V, B, H	●● DA, ET, DA
Alcaparra	+ V, B, H	●● PS, CF, CH
Algas Marinas	+ R, E	●● CC, RF, ET, DA
Alga Nori	+ R, E	●● CC, RF
Apio	+ H, E	● CH, CC, DA
Auyama	+ P, B, P	● CH
Batata	+ R, B, P	● OF
Berenjena	+ IG, H, B, P, E	● PS, CC
Berro	+ IG, P, B, P, E	● RF, PQ, ET, DA
Brecol	+ IG, P, E	● CH, CC, DA
Brotos de Bambú	+ IG, P, E	● CH, CC, DA
Calabacin	+ P, E	● CC, RF
Calabaza	+ P, E	● CC, RF
Castaña de agua	+ P, E	● CC, RF
Cebolla	+ P	● PS, CF, CH, ET
Cebolleta/Viin	+ C, IG, P	● PS, CF, CH
Champiñón	+ IG, P, ID, E	● RF, PQ, ET
Chirivía	+ H, P	●
Colinabo	+ P, E	● PS, CF, CH
Col Rizada	+ P, E	●
Coliflor	+ IG, B, P, ID	●
Escarola	+ IG, P, B, P, E	● CC, ET
Espinaca	+ IG, P	●
Espárrago	+ R, E	● CH, CC
Germenado de Alfalfa	+ R, IG	● CH, ET, DA
Germenado Soya Verde	+ IG	● CH, ET
Hoja de Cilantro	+ P, B, P	● PS
Hoja de Diente de León	+ V, B, H, BP	● CC, DA
Hoja de Mostaza	+ P, E	● PS, CF, RF
Hongo Blanco	+ IG, H	● CH
Hongo Negro	+ IG, E	● RF
Hongo Shiitake	+ E	● RF
Judía Verde	+ R, B, P	●
Kelp	+ V, R, H, E	● ET, DA
Lechuga	+ IG, E	● PS, CF, CH, CC, ET
Nabo	+ R, B, P, E	●
Ñame	+ R, B, P, E	●
Patata	+ R, B, P, E	●
Peppino	+ IG, B, P, E	● CC, ET
Pimiento	+ IG, E	● PS
Plátano Grande	+ IG, ID	● CC, RF
Puerro	+ H	● PS, CF
Rábano	+ P, E	● CH, RF, PQ, ET
Rábano Chino	+ C, H	● 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
Agua	+ IG, H, P, BP	●●
Albaricoque	+ P	●●
Arándano	+ V, R, IG	● CH, CC
Arándano Azul	+ P, B, P, E	● CH, CC, ET
Banana (Plátano)	+ IG, P	● CC, ET
Cajulí	+ C, IG, P, BP	● CC
Cereza	+ C, B, P, E	● PS, CF
Ciruella	+ H	● CC
Coco	+ H	● CC
Dátil	+ H, P, BP	●●
Frambuesa	+ H, R	●
Frambuesa de longan	+ C, B, P	● PS, CF
Fresa	+ R, H, P, BP	●
Granada	+ V	●
Grosella	+ H, R	●
Grosella Espinosa	+ IG, P, B, P	●● CC, ET
Higo	+ IG, P, B, P	●● CC, ET
Lichi	+ H	● PS, CF
Lima	+ V, B, R, IG, H, BP	● PS, CC, PQ, ET
Limón	+ V, B, R, IG, H, BP	● PS, CC, PQ, ET
Mandarina	+ P, E	● PQ
Mango	+ C, P, 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	+ C, P, E	● CC
Pomelo	+ IG	● CC, RF, PQ
Ruibardo	+ V, C, E	● PS, CC, ET
Sandía	+ V, C, E	● CC, DA
Uva	+ R, H, P, BP	● DA



### Hierbas y Especies

Alimento	Ruta	Acción
Ajedrea	+ R, P	● CF, RF, PQ
Ajo	+ G, H, P, BP	● CH, RF, PQ
Albahaca	+ R, P, E	● CF, RF, PQ
Alcaravea	+ V, R, BP	● RF, PQ
Algarroba	+ C, B, P	●
Anís	+ C, P, BP	● CH, PQ
Azafrán	+ C, H	● PQ
Canela en Rama	+ V, C, P	●
Cardamomo	+ P, B, P	● RF, PQ
Corteza de Canela	+ R, P, BP	● OF, CH, PQ
Cayena	+ R, B, P, E	● PS, CF, PQ
Chile	+ C, B, P	● PS, CF
Clavo	+ R, B, P, E	● CF, PQ
Comino	+ H, BP	●
Cúrcuma	+ B, P, E	● PS, PQ
Enebro	+ B, P, R	● CF, RF, PQ, DA
Espino	+ C, H, MC, B, P, E	● PS, PQ
Jengibre Fresco	+ R, B, P, E	● CF, RF
Jengibre Seco	+ R, B, P, E	● PS, CF
Hoja de Cebollino	+ R, H, E	● PS, PQ
Laurel	+ C, R, H, P, BP	● PS, CF
Mejorana	+ C, R, B, P, P	● PQ
Menta	+ P	● RF, PQ
Mostaza	+ IG, E	● PS, CF, PQ
Nuez Moscada	+ P, E	● PS, CF, PQ
Orégano	+ V, R, H, BP	● CH, ET, DA
Ortiga	+ V, R, H, BP	● CH, ET, DA
Perejil	+ V, E	●
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
Nuez de Castilla	+ C, R, H, P, BP	● CF, RF
Salvia	+ P, E	● CF, RF
Semilla de Cebollino	+ R, H	● CF
Semilla de Cilantro	+ E	● CF
Semilla de Eneldo	+ R, B, P	● CF, PQ
Semilla de Fenogreco	+ R, H	● PQ, DA
Semilla de Hinojo	+ R, B, P	● CF, RF, PQ
Tamarindo	+ IG, ID	● CH, CC
Tomillo	+ P, B, P	● RF, PQ



### Aceites y Condimentos

Alimento	Ruta	Acción
Aceite de Cacahuete	+ IG, P, BP	●
Aceite de Oliva	+ B, P, H	●
Aceite de Sésamo	+ E	● CC, ET
Aceite de Soya	+ IG	● PS, CF
Jarabe de Arroz	+ H, P	● CC, ET
Azúcar Blanca	+ P, B, P, E	● PS, CF
Azúcar de Maita	+ H, BP	●
Azúcar Moreno	+ H, BP	●
Kuzu	+ IG, B, P, E	● CC
Melaza	+ R, H, BP	●
Miel	+ IG, P, BP	● ET
Miso	+ R, H, BP	●
Sal	+ R, IG, ID, E	● CC, RF, ET
Salsa de Soya	+ H, E	● PS, CF, ET
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, B, P, E	● CC, ET
Chisantemo	+ H, P	●
Escaramujo	+ V, R, IG	● CC, PQ
Flor de Lima	+ H, P	● CC, PQ
Hoja de Frambuesa	+ E	● CH
Jazmin	+ 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
Riz de Diente de León	+ V, B, 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 de Gallina blanco	+ P	● CC
Huevo de Pato	+ C, P, E	●
Leche de Cabra/Oveja	+ E	●
Leche de Vaca	+ C, P, E	●
Mantequilla	+ P	● PS, CF
Queso	+ P	●
Yema de Huevo	+ C, R	●●
Yogur	+ C, P, E	●●



### Alubias

Alimento	Ruta	Acción
Frijol Azuki	+ C, R, ID	●● CH, ET, DA
Frijol Negro	+ R	●● DA
Frijol Rojo	+ R	●● CH, CC
Garbanzo	+ C, E	● CH
Guisante	+ B, P, 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, B, P, E	● CC, ET



### Nueces y Semillas

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



### Pescados y Mariscos

Alimento	Ruta	Acción
Abulón	+ R, H	● CC
Almeja (Fresca)	+ R, H	● CC
Almeja (Salazón)	+ E	● CC, RF
Anchoa	+ R, H, BP	● CF, CH, DA
Angula	+ R, H, BP	● CF, CH, DA
Arenque	+ P, B, P	● ET
Caballa	+ H, E	● CH, DA
Cangrejo	+ H, E	● PS, CC, RF
Carpa	+ R, B, P	● 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, B, P, E	●
Pulpo	+ V, IG, ID, E	● CH, ET, DA
Rana (Ancas)	+ V, IG, ID, E	● CH, ET, DA
Salmón	+ R	●
Sardina	+ R, H	● DA
Sepia	+ C, R, H	●
Tiburón	+ B, P	●
Trucha	+ E	● CF



### Carnes

Alimento	Ruta	Acción
Carne de vaca	+ IG, B, P, E	●●
Cerdo	+ R, B, P, E	●●
Codorniz	+ IG, B, P, E	● CH, CC
Conejo	+ IG, H	●
Cordero	+ R, B, P	●
Faisán	+ C, E	●
Ganso	+ P, B, P	●
Gorrión	+ V, R	●
Hígado de Cerdo	+ H	●
Hígado de Cordero	+ H	●
Hígado de Pollo	+ R, H	● PS
Hígado de Vaca	+ H	●
Jamón	+ BP	●
Oveja	+ R, H	●
Paioma	+ R, H	● CF
Pato	+ R, P	●
Pavo	+ B, P, E	● PS, CF
Pollo	+ B, P, 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, B, P, E	●●
Ginseng Chino	+ R, P, B, P, E	●●
Ginseng Coreano	+ R, P, B, P, E	●●
Jalea Real	+ H, BP	●
Kelp	+ E	● CC, RF, DA
Paioma	+ Todas	●●
Yogur	+ C, P, E	●●

### 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, Cardamomo, 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.